مەدوێ 2

وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا

ئیعجازی دەروونی لە قورئان و فەرموودە

نوسینی
عبدالدائم الكحیل

وەرگێڕانی
شیلان عثمان عبدالرحمن

چاپی یەکەم - هەولێر
2013

ئیعجازی دەرونی
لە قورئان و فەرمودە

نوسینی

عبدالدائم الکحیل

وەرگێرانی:

شیلان عثمان عبدالرحمن

چاپی یەکەم – هەولێر

٢٠١٣

mahweeshop@yahoo.com
00964 770 652 1662

ناوی کتێب: ئیعجازی دەرونی لە قورئان و فەرمودە

بابەت : زانستی دەروونی و NLP

نووسینی: عبدالدائم الکحیل

وەرگێران: شیلان عثمان

تیراژ: دانە

چاپ: یەکەم / ٢٠١٣

چاپخانە:

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەی سپاردنی (٦٠١)ی ساڵی(٢٠١٣)ی پێدراوە

ناوەڕۆك

کۆنترۆڵ کردنی هەڵچوونەکان

کێ لەئێمەلەسەر وشەیەك کەدەری بڕیوە یا هەڵسوکەوتێك کە ئەنجامیداوە هەستی بە شەرمەزاری نەکردووە، کێ لە ئێمە بیری لە کۆنترۆڵکردنی هەڵسوکەوت و هەستەکانی نەکردۆتەوە ؟

کێ لەئێمە هیوای ئەمە ناخوازێت ، کەبتوانێت کۆنترۆڵی سۆز و هەڵسوکەوتەکانی بکات لە بەرامبەر کەسانی تر؟

ئەم پرسیارانە یارمەتی دەرم بوولە دەستکردن بەم توێژینەوەییە، کەلە ڕێگەیەوە بیرۆکە لەم ناوەرۆکە وەربگیرێن کە دەیزانین . بەڵام پێش ئەوە پێم خۆشە سەرنجی خوێنەر بۆ شتێ ڕابکێشم، کەسەرنجی ڕاکێشاوم، ئەویش بریتییە لەم جۆرە کتێبانەی وەڵامی ئەم جۆرە پرسیارانەیان تێدایە و پڕفرۆشترین کتێبن لەسەر ئاستی دنیا !

زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری چییەNLP؟[1]

بەڕاشکاوانە بڵێین زۆر کەس گوێ بیستی ئەم زاراوە بووە(زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری) (البرمجة اللغوية العصبية) بەڵام زۆر لە خوێنەران تێنەگەیشتوون ئەم زانستە چییە ؟ ئایا هیچ ئاماژەیەکی قورئانی لەبارەوەهاتوە ؟

با بۆخوێنەر لەناکاوبێت ئەم زانستە، کەهێشتا سی ساڵ بەسەر دۆزینەوەی ڕێسا زانستییەکانی تێنەپەڕیوە بەتەواوی لەناو ئەم کتێبە پیرۆزە، کە١٤ سەدەیە نازل بووە ئامادەیە ! ئەم ڕاستییە دەچەسپێنین لە ڕێگەی زنجیرەیەك لە وتاری ئیمانی و زانستی، کە لە داهاتو دا دەی خوێنیتەوە، کە چۆن قورئانی پیرۆز زانیاریمان لەبارەی ئەم زانستە دەداتێ بەراوردی دەکەین ڕوونی دەکەینەوە تا بۆمان دەردەکەوێت قورئان یەکەم کتێبە، کەلەبارەی زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری دواوە، نەك زاناکانی ئەمریکا !

ئەم زانستە لەحەفتاکانی سەدەی رابردوو سەریهەڵدا، هۆکاری سەرهەڵدانیشی بریتییە لە پێویستی پێشخستنی پێزانینەکان(مدارك)ی مرۆڤ

([1]) زاراوەی (زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری) زاراوەیەکە لە شوێن (البرمجة اللغوية العصبية) بەکار هاتووە ، (ژیری)بەکارهاتوو لە شوێن (العصبيە) چونکە ژیری گونجاوترە لە (دەمارگیری و دەرون و مێشك) هەروەها ژیری رەفتارە دەرونییەکانی مرۆڤ بەڕێوەدەبات لەرێگەی پەیوەندیکردنەوە ، ئەم پەیوەندیکرنەش لەرێگەی زمانەوە ڕودەدات ، جا ئەم زمانە گوتەیی بێت وەك ئامۆژگاری وەرگرتن یاخوێندنەوە و ڕاهێنان ..یا ناگوتەیی بێت وەك دوان لەگەڵ خود..واتە عەقل بەرنامەدەکرێت لەرێگەی زمانەوە ، ئەمەش بریتییە لەزانستی (NLP) یا زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیري.(وەرگێڕ)

هەندێك كەس سەركەوتنی زۆر گەورەیان لـەژیان بەدەسـت هێنـاوە، ئەمـەش سەرنجی هەندێك لەزانایانی ڕاكێشاوە، بڕیاریاندا توێژینـەوە لەسـەر هۆكـاری ئەم سەركەوتنانە بكەن، گەیشتنە دوو ئەنجامی گرنگ:-

١- هـــەر مرۆڤێـــك كەســـەركەوتنێكی دەســـتەبەر كـــردووە، ڕێگەیـــەكی گرتووەتەبەر بۆ بەڕێوەبردنی كاروبـاری ژیـانی، ئـەم ڕێگایانـە یـا ئـەم (ستراتیجیەت)ە لەكاردا، بۆتە هۆی سەركەوتنەكانی ئەم تاكە.

٢- هەر مرۆڤێك كەسـەركەوتنێكی دەسـتەبەر كـردووە، ئەوەدەگەیـەنێ كـە ئێمـەش دەتـوانین بگەینـە هـەمان سـەركەوتن ، ئەگـەر هـەمان ڕێگـا بگرینەبەر، كەواتە دەتوانین بەسـانایی بڵـێین زمانـەوانی بەرنامـەكردنی ژیری بریتییە لە(چۆنیەتی حوكم كردن بەدەماغ)! ئەم پرۆگرامە پشت دەبەسـتێ بەئاشـناكردنی خوێنـەر بەكۆمـەڵێ شـێواز و بیركردنـەوە و لێزانی كە لە ڕێگەیانەوە مرۆڤـی سـەركەوتوو و بـەهێز دروسـت بـووە، بەڵام ئەو شتەی كە سەركەوتن بـۆ تـۆ زامـن دەكـات لـە بـەڕێوەبردنی خود یان دەماغ یـان كـۆنترۆڵكردنی هەڵـچوونەكان ئـەوا زۆر بەئاشـكرا بریتییە لەچۆنیەتی كارپێكردنی عەقل!

زاناكان گەیشتونەتە ئـەوەی، كـە هەڵـچوون و سـۆز و هەسـتەكان لای مـرۆڤ بەشێوەی هەڕەمەكی بەڕێوە ناچێت كەپێشتر واگومـان دەبـرا، بـەڵكو پرۆگرامێكـی ورد بـەڕێوەی دەبـات، هـەر ئەمـەش نهـێنی دەربڕینـی زاراوەی (بەرنامە) یە لەم زانستە.

_ ووشەی (بەرنامە) ئەوەدەگەیەنێ کەپڕۆگرامێکی تایبەت بەهەڵچوون وسۆزەکان هەیە، کە دەتوانین بەڕێکی بەڕێوەی ببەین هەروەك چۆن بەرنامەی کۆمپیوتەر بەڕێوەدەبەین!

– بەڵام وشەی ژیری (عەقل) (العصبیە) واتە پێویستە ئێمە درك بەوەبکەین کەچۆن ژیریی و دەرونمان بەکاربخەین بۆ ئەم ئاڕاستەی کە دەمانەوێت. تەواو وەك زانیارییەکانە لەبارەی ئامێری کۆمپیوتەر، کە کاری پێدەکەین، هەرچەندە زانیاریت لەبارەی ئەم ئامێرەی کە لەبەردەستتە زیاتربێ، تواناستت زۆرتر دەبێت بۆ بەکارهێنانی ئەم ئامێرە و سود وەرگرتن لەزانیاریەکانی.

ئەم بەرنامەیە بۆ مرۆڤی دروستیش پێویستە، هەروەك چۆن بۆ مرۆڤی نەخۆش پێویستە، ئەمە دروست نییە کە تۆ کەی کەوتییە ئاریشەوە هەڵستی بەفێربوونی ڕێساکانی ئەم بەرنامەیە، بەپێچەوانەوە پێویستە سود لەم ڕێسایانە وەربگری و ڕاهێنانیان لەسەربکەیت کاتێك لەبارێکی دروست و ئاسایی دای، ئەمەش زیاتر بەهێزت دەکات لەو بارانەی کە ڕووبەڕووی ئاریشە و گرفت و هەڵوێستە گرانەکان دەبیتیەوە.

خوێنەری بەڕێز، کە هەریەك لەئێمە خاوەنی زۆر تایبەتمەندییە لە توانا و لێهاتووییەکان، بەڵام بەکاری ناهێنین بەهۆیی نەبوونی زانیاری لەبارەیانەوە ! هەروەك چۆن دەکرێ زیاتر لە نیوەی کێشەکەت چارەسەربکەیت تەنها بەتێگەیشتن لەقەبارەی راستەقینەی کێشەکە.

پێویستە لەسەرت دەماغت بجوێنیت، بەوەی کەپێك هاتوە لە کۆمەڵێ ئامێری ئەندازەی ورد، کار دەکات بۆ ڕێك خستنی بەرنامەیەکی دیاریکراو، تۆ ئەم پرۆگرامە بەڕێوەببە ئەوە بریتییە لە کلیلی سەرکەوتنت، بەڵام ئەگەر ئەم ڕاستییە درك پێنەکەی، ئەوا دەماغت لەلایەن هاورێ و کەس و کار و کۆمەلگا و ئەو کاریگەریانەی کە دەوریانداوی بەڕێوە دەبردرێت، ئەمەش وا لە تۆ دەکات کە مرۆڤێکی هەڵچوو و بێ توانات لێ دەربچێت لە بەڕێوەبردنی خۆت و سۆزەکانت.

چۆن سۆزەکانت بەڕێوە دەبەیت؟

ئەمە پرۆسەیەکی زۆر ئاسانە، تەنها پێویستی بە یاسایەکی سادە و پەیڕەوکردنی ئەم یاسایە هەیە، زانایانی ئەمڕۆ پێیان ڕاگەیاندووین، کەژیری شاراوە (نەست) (العقل باطن) سۆز و هەڵچون و هەست و هەڵسوکەوتەکانی مرۆڤ بەڕێوە دەبات، بەڵام ئێمە ڕاستەوخۆ هەست بەو ژیرییە ناکەین چونکە لە ناوەوەی مرۆڤە یان شاراوەیە، بەڵام تاقیکردنەوەکان ئەم ڕاستییە زانستییەیان سەلماندووە (ژیری بەئاگا) (العقل الواعی) کە ئێمە بە هۆییەوە بیردەکەینەوە و هەڵسوکەوتی لەگەڵ دەکەین پەیوەندی هەیە لەگەڵ ژیری شاراوەوە بەهۆیی هەندێ کەناڵی تەسك، بۆ نمونە دەتوانیت هۆشیاری بدەیتە ژیری شاراوەت بەوەی کە پێویستە کارێك ئەنجامبدەیت، بەدووبارەکردنەوەی ئەم هۆشیارییە ژیری شاراوەت وەڵام دانەوەی دەبێت و بەڕاستی دەست دەکات بە گۆڕان.

زاناکان بۆیان دەرکەوتووە، کاتی چالاکبوونی پەیوەندی لە نێوان ژیری بەئاگا و ژیری شاراوە بریتییە لەکاتی پێش نوستن بەچەند دەقیقەیەك، کاتی پاش هەڵسان بەچەند دەقیقەیەك، ئەمەش ئەوەیە کە دکتۆر(جوزیف میرفی) گەیشتیتە ئەم ئەنجامە، پاش هەزاران تاقی کردنەوە لەکتێبی (هێزی ژیری شاراوەت)(قوة عقلك باطن)، کە زیاتر لە هەزار کۆپی لێ فرۆشراوە . ئەم ئەنجامە باشترین ڕێگەیە بۆ بەرێوەبردنی هەڵچونەکان و تورەبوون کە بەرەنگاریان ببییەوە هەموو رۆژێك پێش نوستن و دوای هەڵستان لە ڕێگەی ئەم شێوە دەربڕینانەن : (ئیتر لەمەودوا دەبمە مرۆڤێکی لەسەرخۆ و گران ودوور لە هەڵچوون)، ئیتر ئەم ئەنجامە لەڕەفتارت ڕەنگ دەداتەوە.

دکتۆر میرفی چارەسەری چەندەها دیاریدەی نەخوازراوی کرد بەم ڕێگەیە، ئەنجامەکانیش زۆرنایاب دەرچوون، هەموویان گەیشتنە چاکسازی لەهەڵسوکەوتیان، بەڵکو هەندێکیان زۆر هێمن تر بوون لەکەسی ئاسایی! ! !

هیوادارین هەموو بزانن، بەتایبەتی ئەوانەی باوەڕیان بەزانیارییەکانی ئیسلام نییە پێغەمبەرﷺزۆربە ڕوونی لەوبارەییەوە دواوە، لە بارەی گرنگی پەیوەندی کردن بە ژیری شاراوە لەکاتەکانی پێش نوستن یا دوای هەڵستان، فرمانی پێکردوین ئەم دوکاتە بقۆزینەوە بەدوعاکردن، بەلآم کام دوعا! ! ! ؟؟

پێغەمبەر (ﷺ) فێری کردووین پێش نوستن ئەم چەند وشەیە دووبارەبکەینەوە : (اللهم إني أسلمت وجهي إليك وفَوَضتُ أمري إليك وألجات ظهري إليك رغبة ورهبة إليك لا ملجأ ولا منجى منك إلا إليك، آمنت بكتابك الذي أنزلت وبنبيك الذي أرسلت) صدق رسول(ﷺ).

ئەم وشانە چەندە دەبنە هۆی لابردنی خەمەکانت و بارە قورسەکانت و کێشە کۆمەلایەتییەکان، کە بەدرێژای ڕۆژ کەڵەکەبووە لەسەرت، چەندە دەبنە هۆی دڵنیایی و ئارامی بۆ کەسیّ، کە پێش نوستن بیکاتە وێردی سەر زمانی ! !

زانا ئەمریکییەکان چارەسەری نەخۆشەکانیان بەوەدەکرد، کە فێریان دەکردن چۆن لەگەڵ دەرونی خۆیان بدوێن (ئیتر لەمەودوا دەبمە کەسێك لەسەرخۆ و هاوسەنگ لە هەڵچونەکان دەبێ بەیانی ئەم ئەنجامە لەڕەفتارم ڕەنگ بداتەوە).

پێغەمبەر(ﷺ) فێرمان دەکات چۆن لەگەڵ خودای گەورە بدوێین، خەم وهەڵچونەکانمان ئاڕاستەی ئەوبکەین، هەموو کاروبارمان تەسلیمی ئەو بکەین، ئەو چی بیەوێ دەیکات ! ئایا ئەوە باشترین شت نییە کەخودای گەورە شیفادەرت بێت ؟! !

فەرمودەی خودای گەورەمان دێتەوە بیر کە لەسەر زاری پێشەوا إبراهیم علیه سلام دەفەرموێ: ﴿ ٱلَّذِى خَلَقَنِى فَهُوَ يَهْدِينِ ﴿٧٨﴾ وَٱلَّذِى هُوَ يُطْعِمُنِى وَيَسْقِينِ ﴿٧٩﴾ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٨٠﴾ وَٱلَّذِى يُمِيتُنِى ثُمَّ يُحْيِينِ ﴿٨١﴾ وَٱلَّذِىٓ أَطْمَعُ أَن يَغْفِرَ لِى خَطِيٓـَٔتِى يَوْمَ ٱلدِّينِ ﴿٨٢﴾ ﴾ الشعراء

واتە: (ئەوەی دروستی کردوم هەرئەویش ڕێنمویم دەکات (بۆ بەختەوەری هەر دو جیهان، ئەو زاتەش خۆی خۆراکم پیّ دەبەخشێت و تینوێتیم دەشکێنێت، کاتێکیش کەنەخۆش دەکەوم ئەوە هەر ئەو شیفام بۆ دەنێرێت،

هەرئەویش دەم مرێنێت و لەوەو دواش زیندووم دەکاتەوە، هەر ئەوە ئومێدم پێیەتی کە لە گوناهم خۆشبێت لە رۆژی قیامەت دا....) .

کەواتە ئەوە ئەو پرۆگرامە قورئانیەیە، کە گرنگترین رێسات فێردەکات لەچارەسەرکردن، ئەوە خودایی گەورەیە چارەسەرت دەکات نەك ژێری شاراوە یان دکتۆرەکەت . ئەمەش تەنها چەند هۆکارێکە کەخودای گەورە بۆی بەرجەستەکردوی، تا بەکاری بهێنێت وەك رێگایەك بۆ چارەسەری واتە هێزی چارەسەرکردن بەقورئان زۆر گەورەترە لەرێگەی دوان لەگەڵ دەروون، بەلاَم پشت بەقورئان بەستن هاوتا لەگەڵ زانستی دەرونی ئەوە دەتگەینێتە ئەنجامێکی زۆر گەورە.

چەند هەنگاوێکی پرۆسەی چارەسەرکردنی هەڵچون دەگرینە بەر بەزانستی سەردەم و قورئانی پیرۆز.

هەنگاوە زانستی و کردارییەکان بۆ چارەسەرکردنی هەڵچوونە درێژخایەنەکان:-

١-زانایانی دەرونی زیاتر لە نیوسەدە جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە، هەنگاوی سەرەکی کە پێویستە پێی هەڵستین بۆ چارەسەرکردنی هەڵچوونەکان بریتییە لەدان پێدانان بەکەموکوڕی یا نەخۆشی، هەڵچوونە درونییەکان کاتێك گەشەیان کرد دەگۆڕێن بۆ نەخۆشی درێژ خایەن، ئەم نەخۆشییە ناتوانرێت چارەسەربکرێ تا دان بەوە نەنێیت کەنەخۆشیت و پێویستە هەوڵی چارەسەرکردنی بدەیت، ئەم ڕاستییە زانستییە تەنها ڕای

زانایانی دەرونی نییە بیردۆزێك نییە کەپوچەڵ بکرێتـەوە، چـونکە هـەموو زاناکان جەخت لەسەر ئەم ڕاستییە دەکەنەوە، ئەم راستییە ئەوەیە مـرۆڤ ئاڕاستەی خۆی دەکات، راستەوخۆ پاش هەڵچونەکەی ڕووبەڕوویی نەفسی خۆیی دەبێتـەوە دان بـەم هەڵەیـە دادەنێـت لـە هەڵـچوونەکانی، ئـەوەش گرنگترین هەنگاوی چارەسەرکردنی هەڵچوونەکانە.

٢-هـەنگاوی دووەم کـە گرنگـە و تەواوکـەری هـەنگاوی یەکەمـە ئەوەیـە ، هەوڵبدات کۆمـەڵێ پـەیام ئاڕاسـتەی ژێـری شـاراوەی بکـات بۆنمونـە بڵـێ (پێویستە لەسەرم واز لەو هەڵچوونانەم بهێنم، چونکە هەڵـەن و ئـەنجامی نەخوازراوی لێ دەکەوێتەوە دەبێتە هـۆیی شـەرمەزاریم)، ئـەم پەیامـەش پێویستە بەبەردەوامی ئاڕاستەی دەرون بکـرێ تـا قەناعـەتی پـێ بهـێنی، بەشـێوەیەکی تـر پێویـستە نەگەرێیتـەوە سـەر ئـەم هەڵـچوونانە کـە دەرونتیان داگیر کردووە.

٣-لێرەدا پێویستە لەسەر (کەسی هەڵچوو) دەست بە بەجێهێنانێکی کرداری بکات کە بریتیە لە (لێبوردەیی) بەرامبەر بە کەسانی تر . لەتوێژینەوەکان دەرکەوتوە ، زۆربـەی ئـەو کەسـانەی بنیاتنـەرن کەسـانی لێبـوردەن !! لەبەر ئەوە پێویستە لەسەرت ببیە خاوەنی توانایەکی زۆر لە لێبوردەیی و بەخـشین لـە بەرامبـەر ئەوانـەی خراپـەیان لەگـەڵ کـردوی ، یـا بێزاریـان کـردوی . بێگومـان بـەبێ ئـەم هۆکـارە تـۆ ناتوانیـت چاکـسازی لـە هەڵچوونەکانت بکەی هەڵچوونەکانیش کۆنترۆڵت دەکەن .

لێکۆڵینەوەکانی ئەمڕۆ جەخت لەبەخشینی ماڵ دەکەنەوە لەسەر هەژاران، یا یارمەتیدانیان کە لەڕێگەیەوە مرۆڤ هەندێ ئارامی و دڵنیایی بەدەست دێنێ، چارەسەرە بۆ چەندەها هەڵچوون، بێگومان بەخشین و لێبوردن پێویستییەکی گرنگە، چونکە لەڕێگەیەوە چارەسەری کێشەکان دەکات لەڕەگەوە، هۆکاری شاراوە لەپشت هەر هەڵچوونێك بریتییە لە هەستی ئەم هەڵچووە کەخەڵکی خراپەیان لەگەڵ کردووە لەمەودوا دەبێ لە دژیان هەڵچێ و تۆڵەیان لێ بکاتەوە، بەڵام ئەگەر بڕیاری دا و پەیامی ئاڕاستەی خۆی کرد، لەڕێگەی ئەم پەیامەوە جەختی لەسەر ئەوە کردەوە کەدەبێ لێ بووردەبێت بەرامبەر کەسانی تر ، ئەم پەیامانەی دووبارەکردەوە ئەوە دەروونی خۆی بەشێوەیەکی کردەیی بەرەو لێبوردەیی دەبات .

٤-هەڵسوکەوتی ناوەکی پێویستە بچێتە بواری جێبەجێکردنیش لەکردارەکانی خۆییدا، کە دەبێتە بەرگریکار دژی ئەم هەڵچوونانە و دامرکاندنەوەیان، بەدووبارەکردنەوەی پەیامێکی تری ناوەرۆکدار (پێویستە دژی هەر هەڵچونێك بوەستم کەڕووبەڕوومدەبێتەوە هەرچەندە بچوکیش بێت) ئەم پەیامە لەدواییدا ڕێگای خۆی دەدۆزێتەوە بۆ (ژێری شاراوە) (**عقل باطن**) کە بە بڕیاردەری سەرەکی دادەنرێت بۆ هەڵچونەکان.

٥-هەڵسوکەوتێکی تر ئەوەیە کە تۆ ڕێگایەکت گرتوە زۆر باوەڕداریت بەوەی، کە بەرەو سەرکەوتنی ویستراوت دەبات، بەڵام لەکاتی

سەرنەکەوتن پێویستە ئەم ڕێگەیە بگۆڕیت تاسەرکەوتنی ویستراو بەدەست دەهێنی.

لەڕاستی دا باوەڕبوون بەسەرکەوتن بریتییە لەنیوەی سەرکەوتن، واتا ئەگەر تۆ باوەڕێکی پتەوت هەبووە، کە سەردەکەوی لە کارێکی دیاریکراو ئەم بیروباوەڕە دەبێتە هۆکارێکی کارا لەسەرکەوتنت لە کارەکەدا.

لەبەرئەوە پێویستە باوەڕت پتەوبێت بەوە، کە توانای چارەسەری هەڵچووەکانت هەیە، بەم جۆرە ئەم هەڵچوونانە لە داهاتوو بەئاسانی جێکاریان نامێنێ ، بەڵام پێویستە بە بەردەوامی لەگەڵ نەفسی خۆت بدوێی کەواز لەم هەڵچوونانە بێنیت و بەردەوام نەبیت لەسەریان.

خوێنەری بەرێز دەماغت بریتییە لە ئامێرێك داخوازی و ئاڕاستەکردنەکان وەردەگرێت، ئەگەر بە بەردەوامی پەیامی ناوەڕۆك دارت ئاڕاستەی کردبێت تۆچارەسەری هەڵچوونەکانت دەکەی لە مەدڵنیابە، ئەم ئامێرە وەڵامدانەوەی دەبێت هەنگاو بە هەنگاو توانای کۆنترۆڵکردنی هەڵچوونەکانت دەبێت، زۆر پێویستە واز لە پەیامی نەویستراو(سلبی) و خراپ بهێنیت ئاڕاستەی دەماغتی نەکەی، تەنیا پەیامی رۆشن و ویستراو(إجابی) بخزێنیە دەماغت .

ئێستا کە هەنگاوەکانی چارەسەری زانستی بە بەرنامەی بەشەریمان بینی، ئەی بەرنامەی قورئانی چییە؟؟!

هەنگاوەکانی چارەسەر لە قورئانی پیرۆز:

قورئانی پیرۆز لەبارەی سیفەتەکانی بەهەشت بۆمان دەدوێ کە خوای گەورە بەڵێنی داوە بیکاتە دیاری بۆ (المتقین): ﴿ وَسَارِعُوٓاْ إِلَىٰ مَغۡفِرَةٖ مِّن رَّبِّكُمۡ وَجَنَّةٍ عَرۡضُهَا ٱلسَّمَٰوَٰتُ وَٱلۡأَرۡضُ أُعِدَّتۡ لِلۡمُتَّقِينَ ١٣٣ ﴾ آل عمران.

واتە: (بەپەلەبن و پێشبڕکێ بکەن تادەگەنە لێخۆشبوونی پەروەردگارتان و بەهەشتێك کەپانایيەکەی ئاسمان و زەوی پڕکردۆتەوەو ئامادەکراوە بۆ پارێزکاران).

ئاکاری کەسە متقییەکان چییە؟ خودای گەورە لەم ئایەتەپیرۆزە دەفەرموێ: ﴿ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ١٣٤ ﴾آل عمران

واتە:(ئەوانەی لەخۆشی وناخۆشیدا، لە هەرزانی و گرانیدا ماڵ وسامانیان دەبەخشن، رق وکینەی خۆیان دەخۆنەوە و خۆگرن، لەخەڵکی خۆش دەبن و لێبوردەن، خوای میهرەبانیش چاکە کار و چاکە خوازانی خۆش دەوێت.)

ئەم ئایەتەپیرۆزە سێ بەجێ هێنانی کردەیی لەخۆدەگرێ:-

١.بەخشینی هەندێك لەماڵ بەسەر هەژاران: ئەمەش زاناکان جەختیان لەسەرکردۆتەوە کەدەبێتە هۆی بەدەست هێنانی جۆرێك لەئارامی دەروونی: ﴿ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ ﴾.

٢.مرۆڤ هەوڵبدات بەهەر رێگایێك بێت هەڵچوونەكانی دابمركێنتەوە، رێگەی پێنەدات بەڕووی كەسانیتر دابتەقێتەوە ئەم رێسایەش مرۆڤ فێردەكات كەكۆنترۆڵی خۆی بكات: ﴿ وَٱلْكَـٰظِمِينَ ٱلْغَيْظَ وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ ﴾.

٣.ئەم ئایەتەپیرۆزە كردەی بەجێهێنانی لێبوردەیی بەرامبەر كەسانی تر لەخۆدەگرێت، كە هەموو زانایان جەختیان لەسەر كردۆتەوە، لێبوردن باشترین هۆكارە بۆ كۆنترۆڵ كردنی هەڵچوونەكان: ﴿ وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ ﴾.

ئەگەر لەم ئایەتەپیرۆزەش وردبینەوە كە خوای گەورە دەفەرموێ: ﴿ وَٱلَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا۟ فَـٰحِشَةً أَوْ ظَلَمُوٓا۟ أَنفُسَهُمْ ذَكَرُوا۟ ٱللَّهَ فَٱسْتَغْفَرُوا۟ لِذُنُوبِهِمْ وَمَن يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ إِلَّا ٱللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا۟ عَلَىٰ مَا فَعَلُوا۟ وَهُمْ يَعْلَمُونَ (١٣٥) ﴾ آل عمران.

ئەم ئایەتەپیرۆزە سێ رێوشوێنی كردەیی لەخۆدەگرێت بۆچارەسەركردنی تاوانەكانی دژبەنەفس، ئاشكرایە هەڵچوون و هەڵپەكردن وهەڵشەیی بریتین لەو تاوانانەی بەرامبەر بەنەفس ئەنجامدەدرێن ئەم رێوشوێنانەش بریتین:-

١-داننان بە تاوان و گوناح : كاتێك ئیماندار خراپەیەك بەرامبەر بەنەفسی خۆی ئەنجامدەدات یان ڕووبەڕووی هەڵچوون یان هەڵشەیی بووەوە لەهەڵسوكەوتیدا پێویستە ڕاستەوخۆ هەڵەكەی خۆی بزانێ و دانی پێدابنێت

(ذَكَرُواْ ٱللَّهَ فَٱسْتَغْفَرُواْ لِذُنُوبِهِمْ) ئەم ئایەتە جەخت لەسەردان نان بەگوناح دەکاتەوە، چونکە گەڕانەوە بۆ خودا و داواکردنی بەخشین ئەنجام نادرێت تەنها پاش ئەوە نەبێ کە ئیماندار هەست بەو هەڵە و گوناحەکەی دەکات داوای بەخشین دەکات، ئەم کاتەش خودا دەیبەخشێ . توێژەران جەختیان لەسەردان نان بەگوناح کردنۆتەوە لەبەرانبەر دەروون کە ڕێگەیەکە بۆ چاسەر، بەلأم قورئانی پیرۆز فەرمانمان پێدەکات کە بەرانبەر خودا دان بەگوناحەکانمان دابنێین !! ئەو توانادارە لەبەخشین و چارەسەر.

٢–یەقینمان هەبێت کە ئـەو هەڵـچوون و هەلأنـە دەکـرێ چارەسـەربکرێن :زاناکان جەختیان لەسەر ئەوە کردنۆتـەوە کەمتمانـەی نـەخۆش بەچارەسـەر نیوەی چارەسەرە ئەگەر زیاتر نەبێت، لێرەوە واتای ئەم فـەرموودەی خـوای گـەورە ڕوون دەبێتــەوە: (وَمَن يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ إِلَّا ٱللَّهُ) ئــەم وشـانە هـانی بـڕوادار دەدەن کـە متمانەیـەکی زۆر هـەبێت بـە بـەلێبوردنی گونـاح و هـانی دەدات دەکرێ ئەم هەڵچوونانە دووبارەنەبنەوە.

٣–هەموو زاناکانی زمانـەوانی بەرنامـەکردنی ژیـری جـەخت لەسـەر ئـەوە دەکەنــەوە، ڕێگــەیی نمونــەیی بــۆ چارەســەری زۆر لــە ڕووبەڕووبوونــەوە دەروونییــەکان و هەڵــچوونەکان ئەوەیــە کەتوانایــەکی بــەهێزت هــەبێ لــە دووبارەنەکردنەوەی هەڵچوونەکان و بەردەوام نەبوون لەسـەریان، ئایـا ئەمـە خــــوای گــــەورە لەبارەیــــەوە نــــەدواوە ؟ (وَلَمْ يُصِرُّواْ عَلَىٰ مَا فَعَلُواْ وَهُمْ يَعْلَمُونَ).؟؟؟؟

با لەم دەقە قورئانییە وردبینەوە: ﴿ وَسَارِعُوٓاْ إِلَىٰ مَغۡفِرَةٖ مِّن رَّبِّكُمۡ وَجَنَّةٍ عَرۡضُهَا ٱلسَّمَٰوَٰتُ وَٱلۡأَرۡضُ أُعِدَّتۡ لِلۡمُتَّقِينَ ﴿١٣٣﴾ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ﴿١٣٤﴾ وَٱلَّذِينَ إِذَا فَعَلُواْ فَٰحِشَةً أَوۡ ظَلَمُوٓاْ أَنفُسَهُمۡ ذَكَرُواْ ٱللَّهَ فَٱسۡتَغۡفَرُواْ لِذُنُوبِهِمۡ وَمَن يَغۡفِرُ ٱلذُّنُوبَ إِلَّا ٱللَّهُ وَلَمۡ يُصِرُّواْ عَلَىٰ مَا فَعَلُواْ وَهُمۡ يَعۡلَمُونَ ﴿١٣٥﴾ أُوْلَٰٓئِكَ جَزَآؤُهُم مَّغۡفِرَةٞ مِّن رَّبِّهِمۡ وَجَنَّٰتٞ تَجۡرِي مِن تَحۡتِهَا ٱلۡأَنۡهَٰرُ خَٰلِدِينَ فِيهَاۚ وَنِعۡمَ أَجۡرُ ٱلۡعَٰمِلِينَ ﴿١٣٦﴾ ﴾ آل عمران.

واتە :(بەپەلەبن و پێشبرکێ بکەن تادەگەنە لێخۆشبوونی پەروەردگارتان و بەهەشتێك کەپانابییەکەی ئاسمان و زەوی پڕکردۆتەوە و ئامادەکراوە بۆ پارێزکاران . ئەوانەی لەخۆشی و ناخۆشیدا، لە هەرزانی و گرانیدا ماڵ وسامانیان دەبەخشن، ڕق وکینەی خۆیان دەخۆنەوە و خۆگرن، لەخەڵکی خۆش دەبن و لێبوردەن، خوای میهرەبانیش چاکەکار و چاکەخوازانی خۆش دەوێت . ئەوانەش کە تاوانێك یا گوناهێك ئەنجامدەدەن یاخود ستەم لە خۆیان دەکەن یەکسەر بەخۆیان دێنەوەو سزای خوا دێتەوە یادیان، ئەوسا داوای لێخۆشبوون دەکەن، جا کێ هەیە لەگوناحان خۆشبێ جگە لە خوا؟! هەروەها لەسەر گوناه و تاوانیان بەردەوام نابن لەکاتێك دا دەزانن ئەوە تاوانە. ئا ئەوانە پاداشتیان لێخۆشبوون و لێبوردنە لەلایەن پەروەردگاریانەوە لەگەڵ باخەکانی بەهەشت کەچەندان ڕووبار بەژێر درەخت

و بە بەردەم کۆشکەکانیان دادەڕوات و ژیـانی هەمیـشەیی تێـدا دەبەنەسـەر، ئەم بەهرەیە پاداشتێکی زۆر چاکی کۆششکارانە(چونکە دوای تەوبەکەیان لە هەوڵ و کۆششی بەدەست هێنانی ڕەزامەندیی خودان).

لە ئەزموندار بپرسە ! !

روداوێکی گرنگت بۆباسدەکەم کەپێش بیست ساڵ بەسەرم داهات کاتێك خەریکی لەبەرکردنی کتابی پیرۆزی خودابووم، زۆر جار بەرامبەر هەندێك ئایەت کە کاریگەربوون لەسەر ژیانم دەوەستام دووبارەم دەکردنەوە، دەیان جار لەسەر کاغەز دەمنوسینەوەو لەپێش خۆم دام دەنان لە دەستەواژە و واتاکانی ڕادەمام، لەم کاتە دا هەستم دەکرد ئەم ئایەتانە کاریگەری گەورە لەقەناعەت و بیروباوەڕم دروست دەکەن.

هــەرگیز لــەبیرم ناچــێت یــەکێك لەئایەتــە پیرۆزەکــان کەنوســیبوومە و هەڵمواسی بوو لەسەردیواری ژوورەکـەم ئـەم ئایەتـەبوو: ﴿ وَإِن يَمْسَسْكَ ٱللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُۥٓ إِلَّا هُوَ ۖ وَإِن يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَآدَّ لِفَضْلِهِۦ ۚ يُصِيبُ بِهِۦ مَن يَشَآءُ مِنْ عِبَادِهِۦ ۚ وَهُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ﴿١٠٧﴾ ﴾ یونس

واتە: (ئەی مرۆڤ ئەگەر خوای گەورە بییەوێ توشی ناخۆشی و زیانێکت بکات ئەوا کەس ناتوانێ فریات بکەوێت و لەسەرتی لابدات، ئەگەر بیەوێت توشی خێر و خۆشییەکت بکات ئەوا کەس ناتوانێ بەری فەزڵ و بەخششی خودا بگرێت، هەرکام کەبییەوێ لە بەندەکانی بەهرەوەری دەکات لەناز و نیعمەتە بێشومارەکانی، ئەم زاتە هەمیشە لێخۆشبوو و میهرەبانە .)

خوێنەری بەڕێز ئەم ئایەتە دڵ تەنگی و خەمۆکی و دوو دڵی و ترسی و ڕاڕایی لای من چارەسەرکرد بەڵام چۆن؟!!

زۆر شت هەن کە دەبنەخەمۆکی و نیگەرانی بەهۆکاری ئەم شکانانەی کەمرۆڤ ڕووبەڕوویان دەبێتەوە، هەندێك جار لە ئەنجامی سەرنەکەوتنی لە کارێك، یا هەڵسوکەوتێکی هەڵە یا وشەیەك، کە دەری دەبڕێت لە دواییدا ڕوون دەبێتەوە کەهەڵەیە، یان لەئەنجامی دەرنەچوونی لەتاقیکردنەوە یا سەرنەکەوتنی لەپەیوەندی کۆمەلایەتی.

کاتێك زانیم کە هەر زیانێك توشم دەبێت لەلایەن خواوەیە، فەرمانێکە و قەدەری منە پێش ئەوەی خەلق بم، کەس ناتوانێت لەسەرم لاببات تەنهاخودای گەورە نەبێت، گوتم:ئەی بۆمن دەبێ نیگەران و دڵشکاوبم، کەخودای گەورە أرحم راحمینە و ئەو ڕووبەڕووی ئەم زیانەی کردوم هەرخۆشی دەتوانێ لەسەرم لاببات ئایا ئەمە جوانترین شت نییە؟

ئەم قەناعەتە نوێیە زۆرشتی لە ژیانی من گۆڕی، ئەم کاتانەی کەتێمدەپەڕاند بەبیکردنەوە لەو هەڵە و کێشانەی کە پێشتر بەسەرم داهاتووە، گۆڕا لەژیانم بەکاتی کاریگەر ، کەخوێندنەوەی قورئان و فێربوونی شتی نوێی زانستی، لەبەر ئەمە با لەم وشانە وردبینەوە :﴿ وَإِن يَمْسَسْكَ ٱللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُۥٓ إِلَّا هُوَ ﴾ چۆن ژیانی مرۆڤ بەتەواوی دەگۆڕێت لەکات بەسەر بردن بۆکاتی بەرهەمدار و کاریگەر !

بەڵام ئەی چی لەبارەی گوزارشتی دووەمی ئایەتەکە؟﴿ وَإِن يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَآدَّ لِفَضْلِهِۦ ﴾ ئەم دەستەواژە پڕ لە ڕەحمەت و گەشبینیە زندوێتی، گۆڕان لەزۆرشت دورستدەکات، زۆر کات توشی دودڵی و ترس دەبووم لە بارەی شتەکان وا پێشبینیم دەکرد، کە بەسەرم دێت بۆ نمونە پێشبینی سەرنەکەوتن لەکارێك یانیش پشبینی هەڵەیەك لە هەڵسوکەوتێك، بەڵکو زۆر ڕاڕابووم لە کارەکانم: بیکەم یا نەی کەم؟

کاتێك ئەم دەستەواژە خواییانەم خوێندەوە بۆم دەرکەوت هەر خێرێك توشم دەبێت بەدەرنییە لە توانا و ویستی خوای گەورە، هەروەها بۆم دەرکەوت هەر خێرێك کە ڕێم پێدەگرێ کەس ناتوانێ لە ڕێگام لای بات، تەنها خوای گەورە نەبێت ! گوتم ئەگەر هەموو خێرێك لەلایەن خوای گەورە بێت بۆچی بترسم و نیگەران ببم . هەرشتێك کە هەڵدەستم بەئەنجامدانی دوودڵ بم لەئەنجامەکەی ئەگەر ئەم ئەنجامە بەدەستی خوابێت ئەوا ئەو کەسەیە کەخێر بەمن دەبەخشێ کەس ناتوانێ لێمی بسێنێتەوە بۆچی دەبێ ڕاڕابم لەئەنجامدانی ؟ لەکاتێك ئەم کارە خێرە و خودا پێیی خۆشە .

لەئەنجامدا ئەم ئایەتە کاریگەریی جێهێشت لەسەر دادوەریم بۆ ڕاڕایی و ترس و دوو دڵی ئەم وشەخوداییانە بوونەگۆڕان لە ڕەفتارم ئیدی وازم لەم هەموو لێکدانەوەیە هێنا، کە لەپێش ئەنجامدانی هەرکارێك پێی هەڵدەستام، ئەمە واتە چی؟؟

ئەمە واتە پاشەکەوت کردنی کات بۆیە کاتێکی زۆرم دەستەبەرکرد کە دەتوانم سودی لێوەرگرم لەپێشخستنی لایەنی زانست و زانیاریم.

﴿ يُصِيبُ بِهِۦ مَن يَشَآءُ مِنۡ عِبَادِهِۦۚ وَهُوَ ٱلۡغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ١٠٧ ﴾ ئەمەبڕگەی سێیەمە لەم ئایەتەپیرۆزە ئەمەش ئەوە دەگەیەنێ ، کەخودای گەورە سەر پشکە لەوەی کە کێ بەرەو خێردەبات، باشەچۆن گرەنتی ئەوەم هەبێت کەخودای گەورە بەرەو خێرم ببات ؟ پێویستە پێش هەموو شتێك پەیوەندی خۆم لەگەڵ خودای گەورە چاك و پتەو بکەم .

بێگومان یەکەم هەنگاو بۆ چاککردنی پەیوەندیت لەگەڵ خودا دا ئەوەیە، کە ڕووبەڕووی ببییەوە بەنیەتێکی پاك (إخلاص) بۆ خودا، ڕەچاوی هیچ بەرژەوەندییەك نەکەیت، تەنها ڕەزامەندی خودا نەبێت، گەیشتمە ئەم ئەنجامە، کە ئەم ئایەتە هەرچەندە لەچەند وشەیەك پێك دێت، بەڵام ئەگەر ڕۆبچیت بەقوڵایی واتاکانی، دەبینیت پڕە لە ئاڕاستە و ئاماژە بۆ گۆڕینی ڕەفتاری مرۆڤ بە تەواوی، ئەم ئایەتە بریتییە لە دووبارە بەرنامە ڕێژکردنەوەی دەماغ و گۆڕینی زانیاریە پارێزراوەکانی ناوی، ئەو زانیاریانەی کەکۆنترۆڵ کراون بە دوو دڵی و ترس و ڕاڕایی گۆڕینیان بە زانیاری پڕ لە هێز و گەشبینی و دڵنیایی.

بەرێزان:

پێویستە بزانین کە باشترین و نزیکترین ڕێگا بۆ دووبارە بەرنامە ڕێژکردنەوەی دەماغ ئەوەیە کەدەست بکەین بەخوێندنەوەی ئایەتەکانی قورئان، بەڵکو بڕیاربدەین لەسەر لەبەرکردنی قورئان بێ ئەوەی دوودڵ بین لەسەرکەوتنی ئەم کارە، تەنها بڕیاربدە و ئەو ئەگەرانە پشت گوێ بخە، کە شەیتان لەسەرت پەیڕەودەکات تەنها بڵێ (من دەمەوێ ئەو قورئانە

لەبەربکەم کاریشی لەسەردەکەم لەخوا دەپاڕێمەوە کە یارمەتی دەرمبێت) ، ئەم پەیامە پێش نوستن و دوایی لەخەو هەڵستان دووبارە بکەوە.

بێگومان من دڵنیام کەتۆئەم قورئانە لەبەردەکەیت (بۆخۆم ڕویدا) جا ئەو گۆڕانە مەزنانە لەژیانت بەدی دەکەیت لە ئەنجامی لەبەرکردنی قورئان، جا دەبینی چۆن هەرچی دوودڵی و ڕاڕایی و خەمۆکییە دەست دەکەن بەکاڵبوونەوەو لەناوچوون، چۆن دەگۆڕێن بە هەستکردن بە گەشبینی و دڵنیایی و بەختیاری و سەرکەوتن .

هەرکە دەستت کرد بەپرۆسەی لەبەرکردن دەبینیت توانای ژیریت بەرەوپێش دەچێت، هۆش و بیرت بەسەد ئەوەندە باشتر دەبێت ، تواناداراتر دەبێت لەهەڵسوکەوتی دروست لەگەڵ کەسانی تر، بەڵکو زیاتر دەبییە جێگەی متمانەیان، خۆت دەبینیەوە لەسەر توانایەکی زۆر لەسەر بانگ کردنی بەرامبەر، توانای دەربڕینت کارادەبێت بۆدەربڕینی ئەوەی کە مەبەستتە، (ئەمەبۆخۆم ڕوویدا) ئایا ڕازی بووی لەگەڵم بەپرۆگرامی خودایی؟؟

چارەسەرکردنی هەستە نەویستراوەکان

لەوانەیە زۆرترین فرۆشی لەسەر ئاستی جیهانی، ئەمڕۆ بۆ ئەم کتێبانە بێت کەلەبارەی زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیرییە ، لەگەڵ ئامادەکردنی ئەم کتێبە یان هەندێ بەشی ئەم کتێبە پێشبینی ئەوەمان کرد کە زاناکانی ئەم بەرنامەیە پێشنیاری ڕێگەیەکی کرداریان کردوە بۆ چارەسەرکردنی کەم وکوڕی لە دەرونی مرۆڤ، وەك کەوتن وخەمۆکی و (پەستی) هەر هەستێکی نەویستراوی تر.

بێگومان ڕێگەی سەرکەوتوو کە زۆر بەکاردێت لەلایەن چارەسەرسازان و وتاربێژانی ئەم بوارە ئەوەیە : کە کەسی توش بوو بەهەستە نەویستراوەکان لە گەڵ خۆیدا دابنیشێ و هەندێ لەو هەستە نەویستراوانە بەبیرخۆی بهێنێتەوە کەلە ئەودا بوونیان هەیە و هەستیان پێدەکات بیاننوسێتەوە، لەدوایدا ئەم هەستە ویستراوانەشی بنوسێتەوە کەدەیەوێت لەخۆیدا دەستەبەری بکات یان پێیوایە لەڕێگەیانەوە سەرکەوتن دەستەبەردەکات . ئێستا دەست بکات بەبیرکردنەوە لەو هەستە نەویستراوانە کەتۆماری کردوون، هەروەها بیرکردنەوە لەو ئەنجامانەی کە بەهۆی ئەو هەستە نەویستراوانەوە دەکەونەوە، گەر بەردەوام بێت لەسەریان، ئەم هەڵوێستە نەشیاوانەش پێشبینی بکات کە بەهۆی بەردەوامی لەسەر هەڵچونە نەویستراوەکان و هەڵسوکەوتە خراپەکان ڕووبەڕوویان دەبێتەوە، هەوڵبدات کاردانەوەی کۆمەڵگا و ژینگەی دەوروبەری بێنێتە بەرچاو کاتێك بەردەوامە لەسەر بیرە نەویستراو و دۆڕاوەکان.

پاش ئەوە هەوڵبدات بیر لەو هەستە ویستراوانە بکاتەوە کەخەونیان پێوە دەبینێت کە هەڵگریان بێت، ئینجا ئەو کارانەی کەدەیەوێت بەهۆیانەوە خۆشەویست بێ و بیر لە ئەنجامە ویستراوەکانیان بکاتەوە هەروەها وا بیربکاتەوە کە بەهۆیانەوە بەرەو ئارامی دەرونی و جەستەی دەچێت، وێنای ئەم بارە گونجاوانە بکات کە بەهۆی ئەم ئاکارە ویستراوانە بەدەستی دەهێنێ.

هەوڵبدات پێشبینی قەبارەی ئەم کەڵکە زۆرانە بکات کە بەهۆی هەستە ویستراوەکان لێیان نزیك دەبێتەوە، ئەمە بێنێتە بەرچاو، کە چۆن بەهۆیانەوە تێڕوانینی دەوروبەری دەگۆڕێت، پێشبینی ئاستی دەوروبەری بۆ بەدەست هێنانی خۆشەویستی وڕێز و متمانەیان بکات.

لەم بارەدا ئەم بیر و هەڵویستانە کاریگەر دەبن و دەگەنە ژێری شاراوە و دەبێتە سەرەتای گۆڕان بەئاڕاستەیەکی باشتر، خاڵی یارمەتیدریش ئەوەیەکە ناخ و دەرونی مرۆڤ بە سروشتی خۆی مەیل و ئارەزوویی بۆ سەرکەوتن و جێگیری دەرونی و بەئومێدی هەیە.

بۆچی چارەسازان ئەم شێوازەیان هەڵبژاردووە؟

ئەم پرسیارە گرنگ و پێویستە؟ زاناکانی بواری زمانەوانی بەرنامەکردنی ژێری ئەم شێوازەیان پێ باشە لەبەرچەند هۆکارێك، گرنگترینیان ئەم ئەنجامە سەرسوڕهێنەرانەن کە لەم شێوازە دەستکەوتوون، بێگومان ئەم شێوازە دەستی هەیە لەچارەسەری هەزاران مرۆڤ چاککردنی ئاکار و ڕەفتاریان، دەستی هەیە لە گۆڕینی مرۆڤی بێسود بۆ خۆیان و کۆمەڵگە ، بۆ مرۆڤی ویستراو و خۆشەویست و گەشبین ، کە لە داهاتودا سەرکەوتنی بەرچاو دەستەبەردەکەن لەژیانیان.

زاناکانی ئەم بوارە دراسەی خەڵکانی سەرکەوتوویان لەڕووی مادەوەکردووە، بۆیان دەرکەوتووە ئەوانەی ئەم شێوازە پەیڕەو دەکەن لەژیانیان، پێشبینی ئەو سەرکەوتنانە دەکەن کە بەدەستی دەهێنن، پێشبینی ئەو سودانەش کە لەئەنجامیان دا دەستەبەر دەبن، لە هەمانکاتیش تێبینی دۆڕان و ئەو سزایەی کە لە ئەنجامی بەرهەم دێت، دەیان بینی توانایەکی زۆر سەرف دەکەن بۆ دورکەوتنەوە لەهەر دۆڕانێك و دەستەبەرکردنی سەرکەوتن بە بەردەوامی.

دەروونناسان تێبینیان کرد مرۆڤ وەڵام دانەوەی هەیە بۆ شێوازی پاداشت و سزا . بێگومان وزە لە مرۆڤ شاراوەیە، کاتێك ئامانجی دیاریکرد وزەی شاراوە کارادەبێت بۆ پێکانی ئامانج .

بەکورتی ئەو ڕێگایە پشت دەبەسیتێت بە وێناکردنی لایەنی ویستراو و نەویستراو (ئیجابی و سلبی) لەهەمان کاتدا نەفس سەرپشك دەکات بۆ هەڵبژاردنی لایەنی ویستراو و کارکردن بۆ دەستەبەر کردنی، بەڵام ئەی لەبارەی کتێبی خودای گەورە؟

ئایا قورئان لەبارەی ئەو شێوازەوە دواوە:

بێگومان هەرکەسێ لە قورئانی پیرۆز ڕابمێنێ تێبینی دەکات ، کە ئەم ڕێگایە بەکاردێ لەچارەسەرکردنی نائومێدی و ڕوخان لەلای مرۆڤ و چارەسەرکردنی هەستە نەویستراوەکان و گۆڕینیان بۆ هەستی ویستراو، ئەمە لە هەمو قورئان بەدی دەکرێت نەك تەنها لە ئایەتێکی دیاریکراو، لە دواییدا نموونە و پیشان دەدەین ئەو سەرکەوتنە گەورەی قورئان لەسەر زانستی سەردەم دەبینین، بێگومان قورئانی پیرۆز کۆمەڵێ وێنەی ویستراو و نەویستراوی لە پێشمان داناوە وەك ئەوەی ئێمەلە ژیانمان دەیانبینین؟ لەدواییدا ئەم ئەنجامانەی ڕوونکردۆتەوە کە بەهۆی ئەوانەوە دێنە بەرهەم، ئازادی کردوین لە بڕیاردان و هەڵبژاردن، بە جۆرێك کە ناتوانێت ئایەتێك بدۆزینەوە لەبارەی بەهەشت تەنها ئەو کاتە، کە ئایەتێك لە بارەی ئاگردا دواوە ناتوانین ئایەتێك بدۆزینەوە لەبارەی کردەوەی چاك و سودەکانی دەبێ ئایەتێك لەبارەی کاری خراپ و دەرئەنجامەکانی بخوێنینەوە.

قورئان وەك چارەسەربۆ داڕوخان و بێ ئومێدی

چی لەبارەی مرۆڤ کاتێك ئومێد و هیوا لەهەموو شتێك لەدەست دەدات ؟ چۆن دەکرێ سەرکەوتوبێت لەهەردوو دونیا ؟ خودای گەورە بانگی ئەوکەسە نائومێدانە دەکات کەخۆیان لە ڕێگا لاداوە ؟ گوناهیان کەڵەکە کردووە بەبانگێکی پڕلەبەزەیی: ﴿ قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾ وَأَنِيبُوا إِلَىٰ رَبِّكُمْ وَأَسْلِمُوا لَهُ مِن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنصَرُونَ ﴿٥٤﴾ ﴾ **الزمر**

واتە: (ئەی پێغەمبەر (ﷺ)پێیان بلێ :خوا دەفەرموێت، ئەی بەندەکانم.. ئەوانەی کە خۆتان گوناهبارکردوە و هەڵەتان زۆرە، نائومێد مەبن لە ڕەحمەتی خوا، چونکە بەڕاستی ئەگەر ئێوە تەوبەی ڕاست و دروست بکەن، خوا لەهەر هەموو گوناح و هەڵەکانتان خۆشدەبێت، چونکە بێگومان ئەو خوایە زۆر لێبوردەیە و زۆر بەسۆز ومیهرەبانە . هەوڵبدەن هەمیشە و بەردەوام دڵتان لای خوابێت و بگەڕێنەوە بۆ لای پەروەردگارتان تەسلیمی ئەو بن پێش ئەوەی کە سزای خوا یەخەتان بگرێت، لەوەودواش (دوای هاتنی ڕۆژی دوای) سەرکەوتوو نابن کەس نییە بەرگریتان لێ بکات.)

لەم بانگەدا خودای گەورە فرمان بەبێ ئومێدان دەکات ، کە هیوابڕاونەبن لەبەزەیی خودا، هەواڵیان دەداتێ کە تاوان و ڕووخان و لەڕێدەرچوون و هەمو جۆرەکانی لادان ، کە لە هەگبەی کردەوەکانیان کەڵەکەیان کردوە،

خودای گەورە دەی سرێتەوە بەچاوتروکانێك بەمەرجێ مرۆڤ ڕوو لە خودا بکات و بگەڕێتەوە بەنیازێکی پاك.

لەدوایدا ئاگاداریان دەکاتەوە بەسزایەك کە دەیانگرێتەوە ئەگەر ئەم کارەنەکەن نەگەڕێنەوە بۆ لای خوا و تەوبە نەکەن .

ڕابمێنە کەچۆن ئایەتی یەکەم بە هەواڵێکی خۆش دەست پێ دەکات بەلآم ئایەتی دووەم بەهەواڵێکی ناخۆش، ئایەتی یەکەم لەبارەی لێبووردن و بەزەیی خوا و بێ ئومێد نەبوون دەدوێ : (لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ)، بەلآم ئایەتی دووەم ئاگادارت دەکاتەوە لە سزای نەگەڕانەوە بۆخودا و تەوبەنەکردن: (وَأَسْلِمُوا لَهُ مِن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ).

ئایەتی دوای ئەو وێنای ئەنجامی کردەوە خراپەکانمان بۆ دەکات ئەگەر بەردەوام بین لەسەری، فرمانمان پێ دەکات، کردەوەکانمان بەرەو چاکە بگۆڕین، دەفەرموێ: ﴿ وَاتَّبِعُوا أَحْسَنَ مَا أُنزِلَ إِلَيْكُم مِّن رَّبِّكُم مِّن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ بَغْتَةً وَأَنتُمْ لَا تَشْعُرُونَ ﴿٥٥﴾ ﴾ الزمر (واتە:کۆشش بکەن بەردەوام شوێنی چاکترینی ئەو فرمانانە بکەون کە لەلایەن خواوە ڕەوانە کراوەبۆتان (بێگومان لە هەموشتێك چاك و چاکتر هەیە، نوێژە فەرزەکان ئەنجامبدرێت چاکە و بەلآم ئەگەر سونەتەکان و شەو نوێژیش بکرێت چاکترە، زەکات بدرێت چاکە بەلآم ئەگەر بەخشینی زۆر تر و زیاتریش لەزەکات، چاکترە، تۆلەسەندنەوە کەحەقت بەسەریەوە هەیە ڕەوایە بەلآم

چاوپۆشی ولێبوردن چاکترە...هتد) پێش ئەوەی سزاو ئازاری کتوپڕ یەخەتان پێبگرێت و لەکاتێك ئێوە هەست بەنزیکی سزاکەناکەن).

رابمێنە لەم فرمانە ویستراوە : ﴿ وَٱتَّبِعُوٓاْ أَحۡسَنَ مَآ أُنزِلَ إِلَيۡكُم مِّن رَّبِّكُم ﴾، ڕاستەوخۆ ئامانجی نەویستراو و ئازاربەخشی بەدوای دا دێت ئەگەر فرمانی خوا جێ بەجێ نەکەین: ﴿ مِّن قَبۡلِ أَن يَأۡتِيَكُمُ ٱلۡعَذَابُ بَغۡتَةٗ وَأَنتُمۡ لَا تَشۡعُرُونَ ۝٥٥ ﴾ ئینجا قۆناغی وێناکردنی ئەنجامەکانی کاری خراپە لەڕێگەی چەند ئایەتێکی تۆقێنەر دەست پێ دەکات، ئەم چەند ئایەتە چەند ئەگەرێکی ئەنجامە نەویستراوەکانمان بۆ وێنادەکەن، بێگومان ڕوودەدەن ئەگەر وەلآمدانەوەمان نەبێ بۆ گۆڕانی ویستراو کاتێك کە فرمانمان پێ دەکات، خودای گەورە دەفەرموێ: ﴿ أَن تَقُولَ نَفۡسٞ يَٰحَسۡرَتَىٰ عَلَىٰ مَا فَرَّطتُ فِي جَنۢبِ ٱللَّهِ وَإِن كُنتُ لَمِنَ ٱلسَّٰخِرِينَ ۝٥٦ أَوۡ تَقُولَ لَوۡ أَنَّ ٱللَّهَ هَدَىٰنِي لَكُنتُ مِنَ ٱلۡمُتَّقِينَ ۝٥٧ أَوۡ تَقُولَ حِينَ تَرَى ٱلۡعَذَابَ لَوۡ أَنَّ لِي كَرَّةٗ فَأَكُونَ مِنَ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ۝٥٨ بَلَىٰ قَدۡ جَآءَتۡكَ ءَايَٰتِي فَكَذَّبۡتَ بِهَا وَٱسۡتَكۡبَرۡتَ وَكُنتَ مِنَ ٱلۡكَٰفِرِينَ ۝٥٩ وَيَوۡمَ ٱلۡقِيَٰمَةِ تَرَى ٱلَّذِينَ كَذَبُواْ عَلَى ٱللَّهِ وُجُوهُهُم مُّسۡوَدَّةٌۚ أَلَيۡسَ فِي جَهَنَّمَ مَثۡوٗى لِّلۡمُتَكَبِّرِينَ ۝٦٠ ﴾ الزمر

واتە: (نەوەکو یەکێکتان بڵێت ئاخ وداخ وپەشیمانی بۆئەو هەموولادان و نادروستیانەی کە کردم، لە فرمان و بەرنامەی خوا دا، بێگومان لەو

کەسانەش بووم کەگاڵتەیان بەدین و بەرنامەی خوادەکرد و (ئیماندارانم بە دواکەوتوو کۆنە پەرست زانی)).

ئەم چەند ئایەتە ئەم وێناکردنانە لەخۆدەگرێت کەدەشێ ڕووبدەن: (أَن تَقُولَ نَفْسٌ يَٰحَسْرَتَىٰ عَلَىٰ مَا فَرَّطتُ فِى جَنۢبِ ٱللَّهِ وَإِن كُنتُ لَمِنَ ٱلسَّٰخِرِينَ ﴿٥٦﴾) ئەنجامێکی نەویستراو لەداخ وپەشیمانی لەخۆدەگرێ یەکسەر دەگۆڕێ: (أَوْ تَقُولَ لَوْ أَنَّ ٱللَّهَ هَدَىٰنِى لَكُنتُ مِنَ ٱلْمُتَّقِينَ ﴿٥٧﴾) ئەنجامێکی نەویستراو خەونێك لەخۆدەگرێ کەنەهاتوەتەدی و نایەتەدی(دوای مردن) : (أَوْ تَقُولَ حِينَ تَرَى ٱلْعَذَابَ لَوْ أَنَّ لِى كَرَّةً فَأَكُونَ مِنَ ٱلْمُحْسِنِينَ ﴿٥٨﴾) ئەنجامێکی نەویستراو کەهیوای گەڕانەوە بۆ ڕابردوو لەخۆدەگرێ بەڵام ئەمە چۆن ڕوودەدات ! ! !

بەڵام چی ڕوودەدات ئەگەر وەڵامدانەوەمان هەبێت بۆ پرۆگرامی قورئانی و ئەوەی خودا فەرموویەتی پراکتیزەمانکرد، سەیری ئەم ئایەتەی خوارەوە بکە کە وێنای ئەنجامێکی ویستراوی گەورەمان بۆ دەکات لەو ڕۆژە دا: ﴿ وَيُنَجِّى ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ٱتَّقَوْا۟ بِمَفَازَتِهِمْ لَا يَمَسُّهُمُ ٱلسُّوٓءُ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٦١﴾ ﴾ الزمر: ئەم ئایەتە سێ سەرکەوتن لەخۆدەگرێ:

١- ڕزگاربوون لەسزای ڕۆژی دوایی: ﴿ وَيُنَجِّى ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ٱتَّقَوْا۟ ﴾.

٢- هیچ خراپەیەك ڕێگایان پێناگرێ :﴿ لَا يَمَسُّهُمُ ٱلسُّوٓءُ ﴾.

٣- هیچ ئاخ و غەمێك بۆ ڕابردوو ناخۆن :﴿ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾.

ئەمە تەنها دەقێك بوو كە هەموو ئەو سەیر و سەمەرانەی لەخۆگرتبوو، ئایا چی ڕوودەدات ئەگەر ویستمان هەموو ئەو ئایەتانە دەربهێنین كە لەبارەی بەرنامە و یاسای خودا دەیخوێنینەوە؟ ئێمە ناتوانین هەموو ئایەتانە ئاماژە پێبكەین، چونكە قورئان پڕەلەنهێنی و ڕامان!

کورتەی قسە:

زانایانی ئەم رۆژگارە لەهەوڵدان بۆ لابردنی هەستە نەویستراوەکان، پێیان وایە ئەو کەسەی توشبووە بەم هەستانە پێویستە ئەگەرەکانی ئەنجامە نەویستراوەکان بێنیتە پێش چاو، ئەگەر هاتوو بەردەوام بوو لەسەر هەست و ڕەفتارە نەویستراوەکان، لە هەمان کاتدا ئەنجامە ویستراوەکانیش بێنێتە پێش چاو ئەگەر هاتوو لە هەستە نەویستراوەکان دوورکەوتەوە، گۆڕانی لەخۆیدا ئەنجامدا بەئاڕاستەیەکی باشتر، ئەم ڕێگایە ئەنجامی زۆرباشی داوە لەچارەسەر کردنی هەستە نەویستراوەکان و گۆڕینیان بۆ باشتر.

بێگومان قورئانی پیرۆز ئەم ڕێگایەی بەکارهێناوە پێش چواردەسەدە لە دۆزینەوەکانی ئەم زانایانە، لە هەردەقێك لەدەقەکان وێنایەکی ورد بۆ هەستە نەویستراوەکان دەبینین ، هەروەها ئەم ئەنجامانەش ڕوون کراونەتەوە، کە بە هۆیانەوە مرۆڤ تووشیان دەبێت، لەهەمان کات زۆر بەوردی وێنای لایەنە ویستراوەکان و ئەنجام و سودەکانی لە دونیا و ئاخیرەت کردوە.

لەم وێنە جوانە ڕابمێنی کە قورئان بۆمان وێنادەکات، چۆن ئەنجامە ویستراو و نەویستراوەکانمان بۆ ڕوون دەکاتەوە بەراوردی نێوانیان دەکات ئازادی هەڵبژاردن دەداتە دەستمان : ﴿ إِنَّ ٱلَّذِينَ يُلۡحِدُونَ فِيٓ ءَايَٰتِنَا لَا يَخۡفَوۡنَ عَلَيۡنَآۗ أَفَمَن يُلۡقَىٰ فِي ٱلنَّارِ خَيۡرٌ أَم مَّن يَأۡتِيٓ ءَامِنٗا يَوۡمَ ٱلۡقِيَٰمَةِۚ ٱعۡمَلُواْ مَا شِئۡتُمۡ إِنَّهُۥ بِمَا تَعۡمَلُونَ بَصِيرٌ ﴿٤٠﴾ ﴾ فصلت

واتە:(بەڕاستی ئەوانەی کە سەر سەخت و بێبڕوان و دژایەتی ئایەت و فەرمانەکانی ئێمە دەکەن و لێی لادەدەن، خۆیان ناشارنەوە لەئێمە، باشە، ئەوەی فڕێبدرێتە دۆزەخەوە چاکترە یا ئەوەی بەدڵنیایی و ئارامی و هێمنییەوە دێت لە ڕۆژی قیامەتدا ؟! بێ باوڕان ، هەرچی دەتانەوێ بیکەن، دڵنیابن خوا بینایە بە کردەوەکانتان .)

پێویستەوەڵامێکی بەپەلەمان لابێ هەرلەم چرکەیە بۆ ئەم پرسیارە: ﴿أَفَمَن يُلْقَىٰ فِي ٱلنَّارِ خَيْرٌ أَم مَّن يَأْتِيٓ ءَامِنًا يَوْمَ ٱلْقِيَـٰمَةِ﴾ ؟؟ بۆ ئەوەی خوای گەورە دورمان بگرێت لەسزای بەئازار، لەخودای گەورە دەپاڕێینەوە هەموو چرکەیەکی ژیانمان ویستراو بکات، یارمەتیمان بدات لەسەر پراکتیزە کردنی هەرچی لە کتێبەکەی دایە ئەو توانای بە سەر هەمو شتێك داهەیە.

هێزی کەسایەتی

زانایانی زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە، کە گرنگترین شت لەهێزی کەسایەتی بریتییە لەنەبوونی ترس، یا بە دەر بڕینێکی تر متمانە بەخۆبوون، بەڵام چۆن بگەینە کەسایەتیەکی چاو نەترس ؟ زانایان پێ یان وایە باشترین ڕێگە بۆ بەرەنگاربوونەوەی ترس بریتییە لە ڕووبەڕوو بوونەوەی ئەوەی لێی دەترسی .

ناکرێت مرۆڤ بەهێز بێت و چارەسەری دیاریدەی ترسی لانەبێت، چونکە ڕووبەڕووبوونەوە پێویستی بەجۆرێك لە هێزە.

هەروەها زاناکان جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە ، مرۆڤ لەڕوالەتی دا پێویستە جێگیربێت هیچ یەك لە دیاریدەکانی ترس و خەم و لاوازی پێوەی دیارنەبێت، چونکە دەرکەوتنی بەشێوەی مرۆڤێکی غەمبار و نیگەران ئاماژەی لاواز دەداتە بینەران . دووپاتی دەکەنەوە بۆ نیشاندانی کەسایەتی بەهێز پێویستە دیاریدەی ترس و غەم لە ڕووخساری مرۆڤ دەرنەکەوێت.

ئەمە قسەی زاناکانە، بەڵام وەك بڕوادار پێویستە بەردەوام بگەڕێتەوە بۆ قورئان ، لەزۆربەی ئەو ئایەتانەی کەلەبارەی ترسەوەن خودای گەورە پێمان ڕادەگەیەنێ، کەمرۆڤی بڕوادار ناترسێت تەنها لە خالقەکەی نەبێت، دەفەرموێ:﴿ أَلَآ إِنَّ أَوْلِيَآءَ ٱللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٦٢﴾ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَكَانُوا۟ يَتَّقُونَ ﴿٦٣﴾ لَهُمُ ٱلْبُشْرَىٰ فِى ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا وَفِى ٱلْـَٔاخِرَةِ ۚ لَا تَبْدِيلَ لِكَلِمَٰتِ ٱللَّهِ ۚ ذَٰلِكَ هُوَ ٱلْفَوْزُ ٱلْعَظِيمُ ﴿٦٤﴾ ﴾ یونس

واتە :(ئاگاداربن کە بەڕاستی چاکان و خۆشەویستانی خوای میهرەبان نە ترس وبیم ڕوویان تێدەکات (لەسەرەمەرگ ولەرۆژی لێ پرسینەوەدا)، نەغەم و پەژارە و دڵتەنگی دایان دەگرێت (بەڵکو فریشتەکان بەڕوو خۆشیەوە مژدەی سەرفرازی و خۆشنوودیان دەدەنێ). ئەم بەختەوەرانە ئەو کەسانەن باوەڕی بەتین و دامەزراو و پرسۆزیان هێناوە بە خوا (بەهۆی ئەنجامدانی فەرمانەکانی خوا و پارێزی کردنیان لە حەرام) . هەر بۆ ئەوانە مژدەی (کامەرانی و بەختەوەری) لەژیانی دونیادا (کەمژدەی قورئان و فەرمودەیە) لەقیامەتیشدا، بێگومان ئەو بە لێنانەی خوا هەر دێنە دی و هیچ گۆڕانێکیان بەسەردا نایەت، ئا ئەوەیە سەرفرازی و کامەرانی گەورە و مەزن).

بۆچی خوای گەورە لەبارەی ترس (الخوف)ەوە بەسیغەی ناو دواوە (لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ) بەلاّم لەبارەی غەم بەسیغەی کار دواوە (وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ) ؟ با ڕابمێنیین :

ـ ترس (الخوف) کاردانەوەیەکی خۆنەویستە لەژێر کۆنترۆڵی مرۆڤ دانییە، هەموو بوونەوەرە زیندوەکان دەترسن لەبەر ئەوە بەسیغەی چاووگ (الخوف) هاتووە. بەلاّم غەم (حزن) ڕەفتارێکی خۆویستە و کۆنترۆل کراوە، دەکرێت مرۆڤێك غەمی هەبێت مرۆڤێك نەیبێت لەهەمان کات و باردا، بۆیە بەسیغەی کار هاتووە(یحزنون).

ئەم شوێنەوار و ئەنجامەی، کە بەهۆی ترسەوە دروست دەبێ گەورەترە لەوەی کە بەهۆی غەمەوە دروست دەبێت لەبەر ئەوە خوای گەورە (ترس) ی پێش (غەم) خستووە لەم ئایەتە پیرۆزە .

- ترس لەسەرچاوەیەکی دەرەکییەوە ئاڕاستە دەکرێت، لەبەر ئەوە وشەی (عَلَيۡهِمۡ) هاتوە، کە واتای ئەو ژینگە دەرەکییە دەگەیەنێ کە مرۆڤی دەورداوە، بەلاَم (غەم) لەناوەوەی مرۆڤ ئاڕاستەدەکرێت بۆیە مۆرفیمی (هُمۡ) لەپێشی هاتوە .

- لَا خَوۡفٌ ......عَلَيۡهِمۡ : یەکەم جار ترس دوای (عَلَيۡهِمۡ) بۆ پێشاندانی خێرایی هەستکردن بەترس، کەبریتییە لەبەشێکی چرکە، واتا ترس کردەیەکی لەناکاوە، ئەمەش زانست سەلماندویەتی .

- وَلَا هُمۡ ......يَحۡزَنُونَ : (هُمۡ) ئینجا غەم . ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کەمرۆڤ خۆی هەڵدەستێ بە کردەی غەم، ئەمەش پێویستی بەکاتێك هەیە کە چەند سەعاتێك دەخایەنێت ، لەناکاو نییە.

- ترس دەشێ بۆ داهاتوو بێت بەلاَم غەم بۆشتێکی ڕابردووە یان بۆ هەمان کاتە، داهاتوو نادیارە بەلاَم ڕابردوو زانراوە، مرۆڤ گرنگی دەدات بەزانینی داهاتوو نەك بەڕابردوو، لەبەر ئەوە سەرەتا باسی ترس کراوە بۆ دڵنیابوونی بڕوادار لەسەر داهاتووی، باسی غەم کراوە بۆ دڵنیا بوونی بڕوادار لە ڕابردو و یان ئیستا یان هەموو کاتەکان . لەبەر ئەوە لە هەرشوێنێك ترس و غەم هاتبێت لەقورئان دەبینین ترس پێش غەم خراوە لەبەر ئەم هۆکارانە و

زیاتر لەمەش (الخوف) زۆرتر دوبارە بۆتەوە لە(الحزن)، فسبحان الذی أحصی کل شيء عددا.

ئەگەر بڕوادار خۆی رابهێنێ لەسەر ترس لەخودا، هیچ شتێکی تر نای ترسێنێت، ئەگەر دەتەوێت بەسەر هەموو ترسێك دا زاڵبیت هەرچەند گەورەبێت ، ئەمەت دەستناکەوێت، تەنها کاتێك نەبێت کەدڵنیابیت خودا گەورە و ئامادەیە و بیر لەهێز و گەورەیی و بەراوردکردنی بەهێزی ئەوکەسەی کە لێی دەترسێت بکەیت، دەبینیت کە هەموو دنیا هیچ نییە لەبەرامبەر هێزی خودا، ئەم بیروباوەڕە مرۆڤ وا لێدەکات کە زۆرترین توانای هەبێت لەڕووبەڕوو بوونەوە، وای لێدەکات زۆرترین توانای هەبێت لە بەرەنگاربوونەوەی ترسێنەر، زاناکانی بواری زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری پێیان وایە ڕێگەیەکی گرنگ هەیە بۆ دەستکەوتنی کەسایەتی لەڕێگەی ڕامان و بیرکردنەوەو لێکدانەوە، دەکرێ دابنیشێ و بیر لە ئەنجامەکانی ترس بکەیتەوە کەتوشت دەبێ، لەبەرامبەردا بیر لەسودەکانی کەسایەتی بەهێز و نەبوونی ترس بکەیتەوە، ئەمە ژیری شاراوەت وا لێدەکات مەیلی بۆ چاونەترسی زۆر بێت هەست بە بەهێزی دەکەی بێ ئەوەی هیچ توانایەك بەفیرۆ بدەیت.

ئەمەی ئەم ئایەتەپیرۆزە دەستە بەری کرد، بەتەنها دوان لەبارەی نەبوونی ترس و نەترسان نییە بەڵکو ڕێگەیەکی بۆ نەترسان پێ بەخشین ئەویش بریتیە لە(التقوی) (یتقون)، وێنای ئەنجامی نەترسانمان بۆ دەکات (لهم البشری)، ئا ئەمە ئەم پرۆسەیەیە کە قورئان پێشکەشی کرد بۆ کۆتا

هێنان بەترس، تۆ کاتێ لە خواترسی واتە پەیوەندیت بەخودای گەورە پتەوە، لەبەرئەوە هێز بەدەست دەهێنی و یارمەتی وەردەگری لەهێزی خودای گەورە.

خۆشەویستی و کۆنترۆڵکردن

زۆربەی خەڵك وا خەیاڵ دەکەن یا بیروڕایان وایە کە دەتوانن دەسەڵات بەسەر کەسانی تر دەستەبەرکەن لەڕێگەی توندوتیژی و هێزەوە، لە ڕاستیدا ئەم دەسەڵاتە شتێ نییە تەنها دەسەڵاتی ڕواڵەتی نەبێت، لەکاتی ئامادەبوونت دەبینیت کەسی بەرامبەرت ڕێزت دەگرن و لێت دەترسن، بەڵام تەنها بە ونبوونت فێڵت لێدەکەن، ئەم جۆرە دەسەڵاتە نەویستراوە، چونکە هیچ ئەنجامێك دەست ناخات، بەڵکو ئەنجامەکانی زیان بەخشن.

بێگومان گەورەترین دەسەڵات دەست گرتنە بەسەر دڵدا ! ناتوانیت ئەم جۆرە دەسەڵاتە بەدەست بهێنێ تەنها بەخۆشەویستی نەبێ، کەوا لەخەڵك بکەیت ملکەچت بن بە هەموو ویستیان بە هەموو ملکەچی و ڕادەست بوونێك، وەك ئەوەی کەپێغەمبەر (ﷺ) بەدەستی هێنا لەبەدەست هێنانی عقل و دڵەکان، بەڵام چۆن؟

زاناکانی بواری زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری پێیان وایە گرنگترین سیمای سەرکردەی سەرکەوتو ئەوەیە، گرنگی بەدەورووبەری بدات، فێربێت چۆن گوێبگریت لەغەم و کێشەکانیان ئەمەش هێز و ڕێز لە دڵی کەسانی تر بەدەست دەهێنێ، کە پێویستە فێربێت، کە چۆن سەردەکەوێت بەسەر

هەڵچوونەکانی، هەڵشەیی و هەرەس ئەنجامێکی باش نادەن بەدەستەوە، باشترین ڕێگاش بۆ کۆنترۆڵکردنی هەڵشەیی و هەڵچون ئەوەیە لێبوردەبێت، لەبەر ئەوە خودای گەورە دەفەرموێ: ﴿ وَجَزَٰٓؤُاْ سَيِّئَةٖ سَيِّئَةٞ مِّثۡلُهَاۖ فَمَنۡ عَفَا وَأَصۡلَحَ فَأَجۡرُهُۥ عَلَى ٱللَّهِۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلظَّٰلِمِينَ ﴿٤٠﴾ ﴾الشوری

واتە:(جا تۆڵەی هەر تاوانێك بە ئەندازەی تاوانەکەیە بێ زیاد و بێ کەم، ئەو کەسەی لێخۆشبوونی هەبێت چاو پۆشی و چاکسازی بکات ئەوە پاداشتی لای خوایە بەڕاستی خوا ستەمکارانی خۆشناوێت.)

هەروەها دەفەرموێ:﴿ وَلَمَن صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَٰلِكَ لَمِنۡ عَزۡمِ ٱلۡأُمُورِ ﴿٤٣﴾ ﴾ الشوری

واتە: (لەڕاستی دا ئەوەی دان بەخۆیدا بگرێت و چاو پۆشی بکات لێخۆشبوو بێت لەکاتێك دا کە دەتوانێت تۆڵە بسێنێت بەڕاستی ئەوە کارێکی بەجێ و چاك و پەسەند ئەنجامدەدات، بەڕاستی ئەوە لەو کارانەیە کەپێویستە بکرێت.)

کەواتە ئارامگری و بەخشین و لێبوردەیی ئەم هۆکارانەن کە هێزدەدەنە نیاز و بڕیار و ڕەنگدەدەنەوە لەهێزی کەسایەتی ، ئاکارێکی گرنگ و پێویستی کەسایەتی بەهێز ئەوەیە کەفێربێت چۆن متمانەی خەڵکی بەدەست بهێنی ئەمە تەنها بەڕاستگۆیی دەستەبەر دەکرێت، خودای گەورە دەفەرمووێ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ وَكُونُواْ مَعَ ٱلصَّٰدِقِينَ ﴿١١٩﴾ ﴾ التوبه

ڕاستگۆیی وا لەخەڵك دەكات زۆرترین ڕێزیان بۆت هەبێ، بەڵام لێرەوە جیاوازی هەیە لە نێوان ڕاستگۆیی لەپێناو خەڵك و ڕاستگۆیی لەپێناو خودای گەورە، لەباری یەكەمدا هیچ پاداشتێك لەژیانی كۆتایی دەست ناخەی ، چونكە پاداشتی ڕاستگۆییەكەت لەدونیا وەردەگریتەوە كەخەڵك ڕێزت دەگرن، چاكەت بەرامبەر دەكەن، دەبییە جێگەی متمانەیان.

بەڵام ئەگەر ڕاستگۆبیت لەپێناو خودا، ئەوا پاداشتی دونیا و دوایی بەدەست دەهێنی، لەدونیادا ڕێزو متمانە و دڵنیایی بەدەست دەهێنی، لە كۆتایی پاداشتێكی گەورە لەگەڵ پێغەمبەران و ڕاستگۆیان و چاكسازان دەستەبەردەكەیت .

هێزی دەست گرتن بەسەر سۆز:

ئەگەر دەتەوێ لەچاوی خەڵك بەهێزبیت، پێویستە ئەو هێزەی لەناختەوەیە بەكاربخەی، واتە هێز لە قوڵای مرۆڤ جێگیربووە، یان لە ژێری شاراوەی، ئەگەر بتوانیت بۆ ئەم ژێریە شاراوەیە پرۆگرامێكی تر دابنێیت بەباشی ڕابهێنی، یارمەتیت دەدات كەویستت بەهێزبیت و پرسیارەكانت یەكلاكەرەوەبن، ئەمەش دەتكاتە خاوەنی كەسایەتیەكی بەهێز، بەڵام چۆن ژێری شاراوە بەرنامە ڕێژكەینەوە كە ئەو بەشێكی هەست پێ نەكراوە، نایناسین نایبینین و هەستی پێناكەین؟

لێرەدا ڕێگەیەك هەیە كەپێی دەڵێن دوپاتكردنەوە وسووربوون و چاودێری كردن، هەر كاتێك فرمانێك دووبارەبوویەوە، متمانەت بەدروستی ئەم فرمانە

هەبوو، بەردەوام بوویت لەسەری بۆ کاتێکی دیاریکراو، ئەمە ژێر شاراوە وەڵامدانەوەی بۆی دەبێت و باوەڕی پێ دەهێنی، باشترین ڕێگە بۆدووبارە بەرنامەرێژکردنەوەی ژێری شاراوە : بریتیە لە بەرنامە ڕێژی لەسەر ڕاهێنانی قورئان، هەروەك چۆن پێغەمبەر (ﷺ): **(كان خلقهُ القرآن)** .

پرۆسەی لەبەرکردنی قورئان بەجێ دێت لەڕێگەی دووبارە کردنەوەی ئایەتەکان بۆچەند جارێك، بەتایبەتی ئەگەر هاتوو پرۆسەی لەبەرکردن بەتێگەیشتن و ڕامان و وردبوونەوەبوو، خودای گەورە دەفەرموێ:﴿ مَن كَانَ يُرِيدُ ٱلْعِزَّةَ فَلِلَّهِ ٱلْعِزَّةُ جَمِيعًا ﴾ **فاطر**: ١٠.

واتە:﴿ئەوەی سەربەرزی و پایە بڵندی دەوێت، بابزانێت کە هەموو سەر بەرزی و پایە بڵندیەك هەر بۆخوایە﴾.

کاتێك ئەم وشانە چەندەها جار دووبارەیان دەکەینەوەو هەوڵدەدەین باوەڕیان پێبهێنین، لە ئەنجامدا ژێری شاراوەمان قەناعەتی دێت بەوەی کەهێز و عزەت و ڕێزداری بەدەست نایەت لە دەرەوەی قورئان، ناکرێ مرۆڤ بەڕێز و بەهێزبێت تەنها بەڕەزامەندی خوا نەبێت.

شکۆمەندی تەنها بۆ خودایە ئێمە لەوەوە شکۆ وەردەگرین، پاش ئەوەی ئەم ئایەتەمان لەژێری شاراوە چەسپاند، هەموو ڕەفتارەکانمان بەتەواوی دەگۆڕێت، هیچ ترسێك لە مەخلوق کاریگەری نابێت ، چونکە درك بەوە دەکەین کەشکۆمەندی و ڕێز تەنها لەگەڵ خودا دەبێت، بەهۆی ئەوەی بە هەموو هەست و سۆزمان تەنها لەگەڵ خودا دەژین، ئەمەش هێزی ڕاستەقینەیە.

ژیان بریتییە لەکۆمەڵێ ڕووبەڕوو بوونەوە، کەدەشێ سەرکەوتوبێ یا بە پێچەوانەوە، ئەوە بەسە کە هەست بەسەرکەوتن بکەین لە هەموو ڕووبەڕووبوونەوەکان تا سەرکەوتن دەستەبەر دەکەین، کاتێك ئەم ئایەتەدەخوێنین : ﴿ إِن يَنصُرْكُمُ ٱللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ ۖ وَإِن يَخْذُلْكُمْ فَمَن ذَا ٱلَّذِى يَنصُرُكُم مِّنۢ بَعْدِهِۦ ۗ وَعَلَى ٱللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ ٱلْمُؤْمِنُونَ ﴿١٦٠﴾ ﴾ آل عمران

واتە : ﴿ ئەگەر خوا سەرکەوتنتان پێ ببەخشێت ئەوە هیچ کەس ناتوانێت سەرکەوێت بەسەرتاندا، خۆ ئەگەر پشتتان بەربدات، ئەوە کێ هەیە دوای ئەو کۆمەکتان بکات و سەرتان بخات، دەبا ئەوانەی ئیماندارن هەر پشت بەخوا ببەستن﴾ .

متمانەکی مەزن لەناوەوەمان لەدایك دەبێت بەمەرجێ متمانەمان بەم فەرمودەییەی خوا هەبێت و درك بەوەبکەین خوا یارمەتیدەرمانە لەگەڵمانە لەڕووبەڕووبوونەوەی هەرکێشەیەك، ئەگەرنا کێشەکانی ژیان گرانتردەبن لەشەڕ و مەینەتی. ! ! ! !

ئەوەی سەرنج ڕاکێشە لەم ئایەتە وێنەیەکە بەڵام دوو لایەنە : ویستراو و نەویستراو لەگەڵ ڕێگای کرداری بۆ پێکانی لایەنە ویستراوەکان، لێرەدا سەرکەوتن و شکان هەردوکیان بەفرمانی خودای گەورە و ویستی ئەون، ئەگەر پشتت بە خودا بەست و داوای یارمەتیت لێی کرد وخۆت تەسلیمی ئەو کرد یەقینت بەوە هەیە کەخودای گەورە تواناداره لەسەر هەموو شت، خودای گەورە سەرت دەخاو ئاریشەکان لەژیانت کاڵدەبنەوە . ئەم متمانەیە هەروەك زاناکان دەڵێن چارەسەری نیوەی کێشەکانە.

درك بەهێزی راستەقینەت بکە:

زاناکان باوەڕیان وایە ئەو هێزەی لە مرۆڤ داهەیە زۆر گەورە و مەزنە، تا ئیستا کەمتر لە (٠/٠٥) لێی بەکارهاتووە ! هەموو مرۆڤێك هێزی کاریگەر بوونی هەیە و خاوەنی هێزی ویست و هێزی وردبوونەوە و بیرکردنەوە و رێژەیەکی زۆر لە زیرەکییە، بەلأم بەدەگمەن بەکاری دەهێنیّ، لە بەر ئەوە پێویستە لەسەرمان فێربین چۆن جولّە بەم هێزەبکەین دەری بخەین و سودی لێوەربگرین .

ئەگەر دەتەوێت کەسایەتییەکی بەرزت هەبێ، پێویستە لەسەرت باوەڕەت وابێت کەسایەتیت بەهێزە کە دەتوانیت ڕووبەڕووی هەرکێشەیەك و ئاریشەیەك ببیتەوە بەمتمانە و سەرکەوتن، لەبەرئەوە پێویستە دان بەم هێزە دابنێین و فێربین چۆن بەرهەمداری بکەین بەسەرکەوتن، ئەوەش دەکریّ لە ڕێگەی ژیاننامەی ئەوانەوەبێت کەسەرکەوتوون لەژیان، باوەڕت وابێت کە دەتوانیت وەکو ئەوان بیت .

بەبیرم دێت چەند سالّێك پێش ئیستا کە لە زانکۆ بووم پێویست بوو سمینارێکی سادە بۆ ماوەی یەك چارەك سەعات پێشکەش بکەم، باوەڕم وابوو کەڕووبەڕووی بارێکی نارەحەت دەبمەوە، کاتیّ کاتی سیمینار داهات خۆم بینیەوە کە تەنها توانیم چەند ڕستەیەك بدرکێنم لەدوایدا هەرچی لەلام بوو تێکەلّم کرد نەمزانی چۆن سمینارەکە تەواو بکەم و کۆتای پێبهینم، لەگەلّ ئەوەش دا، بڕێکی زۆر لە زانیاریم لەلا بوو و ئامادەمکردبوو. لەم سیمینارەدا شکستم هێنا..

بەڵام پاشی ئەوە(پاش ئەوەی خۆم پێشخست و تواناى خۆم ناسی) داوام لێکرا کەهەڵسم بە خستنەڕووی بیردۆزەکەم لەبارەی (إعجازی ژمارەیی)، بۆئەوە دەبوا هەڵسم بە ئامادەکردنی فلیم بۆ ئەو بابەتە، ئەو فلیمە دەبێ نمایش بکرێ بۆ لێژنەی زانستی و شەرعی کەگرنگیەکی زۆری هەبوو، لە ڕاستی دا دەبووا بشلەژێم لەم سیمینارە کەدەبووا پێشکەشی بکەم لەبەردەم هاورێکانم لەکەشێکی لەبار .

بەڵام ئەم جارە هەڵسام بەکارێکی نوێ، بەڕاهێنانی نەفسیم کەدەتوانم ئەم سیمینارە درێژە پێشکەش بکەم وقسەبکەم لەسەر زۆر شتی گرنگ ئەوە بۆ من زۆر ئاسانە، لەئەنجامدا زمانم بوویەوە و بەشێوەیەکی زۆر سەرسوڕهێنەر و هەستم بەکات نەکرد و بەردەوام بووم لە ڕوونکردنە زیاتر لە دووسەعات.

لێرەدا هیچ شتێك نەگۆڕا تەنها هەستم کرد ئەو هێزەی لەناخم دایە پێویستی بەجوڵە هەیە ئێستا دەتوانم بەهەرکارێك هەڵستم کەخەڵکی پێی هەڵدەستێ، بەشێوەیەکی تر دەتوانم بەهەرکارێك هەڵستم هەرچەندە دژواریش بێت، هیچ شتێ پێویست نییە، تەنها ئەوە نەبێت بیروڕا و قەناعەتمان وابێت دەتوانین بەم کارە هەڵستین، لەئەنجامدا سەرکەوتودەبین تیایدا.

هێزی زمان

بێگومان زمان هۆکارێکی بنەڕەتییە لەپەیوەندی کردن لەگەڵ کەسانی تر و کارتێکردنیان ، کە بەشێکی گرنگە لە هێزی کەسایەتی، لە زمانەوانی بەرنامەکردنی ژێری زمان ڕۆڵێکی کارای هەیە لەبەرنامە ڕێژکردنەوەی بیرو باوەر و بیرکردنەوە.

زۆربەی خەڵك کێشەی ئەوەیان هەیە کە ناتوانن بەوردی مەبەستەکانیان دەر ببڕن(یا لەگەڵ خۆیان بدوێن)، دەبینی کەسێ بیرۆکەی زۆری لایە، بەڵام کاتێك قسەدەکات نازانێت چۆن قسەدەکات ، یان لەوانەیە لەبیری بچێت کەدەیەوێت چی بڵێت یا دوو دڵ دەبێت لەم قسەیە، ئەم ڕێگە گونجاوە چییە بۆ سەرکەوتن بەسەر ئەو نارەحەتییە کەلەکەسایەتی دا دەبینرێ و کاریگەری دەبێت لەسەر کەسانی تر ؟

پاش ئەزموونێکی زۆر کە پێیدا تێپەریم نەمدەتوانی ئەوەی دەمەوێ دەری ببڕم، زۆر جار دوو دڵ دەبووم لەگوتنی زۆر دەستەواژە، هەندێ جار لە هەندێ هەڵوێستدا دەشڵەژام نەمدەتوانی چارەسەرێکی گونجاوی بدۆزمەوە ، لەکاتێکدا ژمارەیەکی زۆر لە کتێبی دەروونیم دەخوێندەوە، لە ئەنجامدا ڕێگەی پەسەندم دۆزییەوە بۆ بەدەست هێنانی زمانێکی بێ خەوش و بەهێز، کەبریتیە لە لەبەرکردنی قورئانی پیرۆز.

هەرکە دەستم کرد بەو پرۆسەیە تێبینی خۆمکرد، من قورئان لەبەردەکەم ئایەتەکان دووبارە دەکەمەوە ئیتر زمانم زۆر نەرم و پاراو دەبێت، قورئان هێزێکی زۆرت بۆ دەستەبەردەکات لە دەربڕینی ویستەکانت،

خوای گەورە دەفەرمویّ: ﴿ إِنَّ هَٰذَا ٱلْقُرْءَانَ يَهْدِى لِلَّتِى هِىَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ ٱلْمُؤْمِنِينَ ٱلَّذِينَ يَعْمَلُونَ ٱلصَّٰلِحَٰتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا ﴿٩﴾ ﴾ الإسراء

واتە: ﴿بەڕاستی ئەم قورئانە هیدایەت بەخشە بۆ چاکترین ڕیگە و ڕێباز و بەرنامە، مژدەیش دەدات بەو ئیماندارانەی کەکار و کردەوە چاکەکان دەکەن کەبێگومان پاداشتی زۆر و بیّ سنوور چاوەڕێیانە ﴾.

بێگومان قورئان هەرکەم وکورتیەك توشی بووبیت بۆتی ڕاست دەکاتەوە ئەم قسەیەش بەرهەمی ئەزمونکردنە.

من وای بۆدەچم ئەم پرۆگرامەی، کە خوای گەورە مرۆڤی لەسەر بەدی هێناوە لە قورئاندا بوونی هەیە، خوێندنەوەت بۆ قورئان هەروەها لەبەرکردنی، واتە دەتەوێت دەماغت بینابکەیتەوە و بەرنامەرێژی بکەیتەوە بۆ ئەم شێوە سروشتیەیی کەخودا لەسەری خەلقیکردویت، ئەگەر لە هەرکەسێك پرسیار بکەیت کە قورئانی لەبەرکردبێت هەمان ئەو شتانەت پێدەڵێت.

خوێنەری بەڕێز:

هەروەك تێبینی دەكرێت زاناكان هیچ شتێكیان نەدۆزیوەتەوە لەبارەی هێزی كەسایەتی تەنها ئەوەنەبێت كە قورئان ئاماژەی پێكردووە، لەبەرئەوە ئەگەر دەتەوێت باشترین كەسایەتی دەست بخەیت تەنها پێویستە قورئان بە ڕامان و لێوردبوونەوە بخوێنی، كار بە ئەوە بكەیت كەدەی خوێنیت، ئەمە كورت ترین ڕێگەیە بۆ گەیشتن بەبەختەوەری دونیاو كۆتایی.

لەوانەیە ئێمە بڕووانینە كەسایەتی وەك بوونەوەرێكی زندو گەشەدەكات و دەگۆڕێت لەبەرئەوە دەبێت بیگۆڕین بەرەو باشترین ئاراستە دەبێت فێربین، كە گۆڕان سەرەتا لەناوەوە دەست پێ دەكات پێویستە تۆ ئەم فەرموودەیەی خوای گەورەت لەبەربێت : ﴿ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ ﴾ الرعد: ١١.

چارەسەری ڕاڕایی و هەستکردن بەتاوان:

زاناکانی زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری جەخت لەسەر گرنگی تێڕوانینمان دەکەنەوە بۆ چارەسەری هەموو ئەو گرفتانەی کەڕووبەڕوومان دەبێتەوە، بەڵام پێویستە لەسەرت هەر گرفتێکی نەویستراو لە ژیانت بەرهەمدار بکەی بەوەی شتێکی ویستراوی لێ ببینی، لێکۆڵینەوە نوێکان ئەوە نیشاندەدە کە کاتێك مرۆڤ شتە نەویستراوەکان بەم جۆرە سەیر دەکات ، کە دەشێ ویستراو و بەسود و کارا بن، ئەوا بێگومان ئەم شتە نەویستراوانە دەبنە شتی بەسود و کارا.

هەریەك لەئێمە ئەگەری دوچاربوونی بە بەربەست و گرفت و غەم و ڕووداوی نەویستراو و ترسناك هەیە، تا توانای مرۆڤ بەهێز تربێت بۆ گۆڕینی نەویستراوەکان (سلبیات) بۆ ویستراوەکان (إجابیات) ، ئەوە ئەم مرۆڤە بەهێزتر دەبێت لەسەرکەوتن بەسەر ڕاڕایی و ترس و گرێ کوێرەکانی هەستکردن بەتاوان .

گرنگترین کار کەدەکرێت شەڕ بگۆڕین بە خێر ئەوەیە کە بڕوانینە شتە نەویستراوەکان بەتێڕوانینی ویستراو، ئەمەش ئەوەیە کەقورئان جەختی لەسەر دەکاتەوە ئەو شتانەی کەئێمە واگومان دەبەین شەربێت ، کەچی لەپشت خۆیدا خێرێکی زۆری شاردۆتەوە، ئەمەش لوتکەی ویستراوییە لەمامەڵکردن لەگەڵ ڕووداوەکان، خودای گەورە دەفەرموێ: ﴿ وَعَسَىٰٓ أَن

تَكْرَهُوا۟ شَيْـًٔا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰٓ أَن تُحِبُّوا۟ شَيْـًٔا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٢١٦﴾ ﴾ البقرة

واتە: (لەوانەيە شتێکتان لا ناخۆشبێت بەڵام خێر لەوەدابێت، لەوانەیە شتێکتان پێ خۆشبێت کەچی شەڕی تێدابێت، بێگومان هەر خوا خۆی بەهەموشتێ زانایە).

ئەم ئایەتە نمونەی دەست پێشخەرییەکی زانستییە لە زانستی زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری، چونکە تەنیا بەپراکتیزەکردنی کاریگەرییە سەیر و ویستراوەکانی بەسەرتاپەیی لەژیانی دەرونیمان ڕەنگدەداتەوە .

خوێنەری بەڕێز من ئەمەم بە درێژایی ساڵانێك خستە ئەزمونی ژیانمەوە، تابوو بەهەوێنی بیرو باوەڕێکی دامەزراو ڕۆژانە ڕاهێنانی لەسەر دەکەم، بۆیە تۆش بەم کارە ئامۆژگار دەکەم !

چارەسەری خەمۆکی

دەروونناسەکان پێیان وایە باشترین ڕێگە بۆ چارەسەری زۆر لە نەخۆشییە دەروونییەکان بەتایبەتی خەمۆکی ئەوەیە، کەمتمانەیەکی بەرزی هەبێت بەشفا، یەقینی تەواوت هەبێ کەتۆچاك دەبیتەوە، بێگومان ئەم باوەڕە پێتەوە دەبێتە چارەسەر.

زاناکان زۆر ڕێگەیان تاقیکردۆتەوەبۆ چاندنی متمانە لەناخی نەخۆشەکان بەلاّم هیچیان دەست نەکەوت تەنها ڕێگەیەك نەبێت ئەویش بریتییە لەچاندنی متمانە بە پزیشکی چارەساز لەناخی نەخۆش .

ئەو نەخۆشەی متمانەی تەواوی بەدکتۆرەکەی هەیە، ئەوە باشترین ئەنجام دەستەبەر دەکات لەچاو ئەو نەخۆشەی متمانەی بەدکتۆرەکەی نییە، ئەمە قورئان ڕوونی کردۆتەوە، تەنیا بەبوونی یەك جیاوازی ئەویش ئەوەیەکە چارەساز لەقورئان دا بریتیە لەخودای گەورە ! !

چونکە ئەم خودا باڵادەستە تۆی دوچاری ئەم ناکامییە دەروونییە کردووە هەر ئەویش دەتوانێ لەسەرتی لاببات، جگە لەمەش دەتوانێت بە خێر بۆت بگەڕێتەوە، هەروەك دەفەرموێ: ﴿ وَإِن يَمْسَسْكَ ٱللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُۥٓ إِلَّا هُوَ ۖ وَإِن يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَآدَّ لِفَضْلِهِۦ ۚ يُصِيبُ بِهِۦ مَن يَشَآءُ مِنْ عِبَادِهِۦ ۚ وَهُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ﴿١٠٧﴾ ﴾ یونس.

واتە: ﴿ئەگەر خوا توشی ناخۆشی و زیانێکت بکات، ئەوە هیچ کەس ناتوانێت فریات بکەوێت لەسەرتی لابەرێت جگە لەو زاتە، یاخود ئەگەر

بیەوێت توشی خێر و خۆشییەکت بکات، ئەوە هیچ کەس ناتوانێت بەری فەزڵ و بەخششی خوا بگرێت، هەرکام بیەوێت لەبەندەکانی بەهرەوەر دەکات (لەناز و نعمەتی بێ شومار) ئەو زاتە هەمیشە لێخۆشبوو میهرەبانە.﴾

ئەم ئایەتە لەدژوارترین باردا کەتێکەوتبووم، زۆر شتی سەرسوڕهێنەری لەناخمدا دروست کرد، هەرکاتێك بەبارێکی دژواردا تێدەپەریم ڕاستەوخۆ بیرم لەوئایەتە دەکردەوە، یەقینم لادروست دەبوو کەئەم بارەی تێکەوتوم بەفرمانی خودایە، هەر ئەو دەتوانێ زیانەکانم بۆ بگۆرێ بە خێر، هیچ کەس ناتوانێ خێر لەمن و دوورخاتەوە، ڕاستەوخۆ دڵم ئارام دەبوو، لەباری دژوار و پڕ لە خەمۆکی دەگۆڕا بۆ بارێکی ڕۆحانی و پڕ لەخۆشی و گەشبینی، بەتایبەتی کەدەزانم ئەو بارە نەویستراوە کەتێیکەوتوم بەویستی خودایە، ڕازی دەبم پێی، چونکە خودام خۆشدەوێ هەر شتێ بەویستی ئەوبێ پێی ڕازیم.

ئایا ڕەزایت کەخودا شافادەرت بێت ؟ سەرچاوەی خێر بێت ئەو هەڵسوکەوت بە هەموو ژیانت بکات؟ ئەگەر لەگەڵ خودابیت و خودات لەگەڵبێت ئایا کەس دەتوانێت زیانت پێبگەیەنێت؟!

چارەسەری ڕووخان (ورە بەردان):

زۆربەی ئەو ڕووداو و گرفتانەی مرۆڤ ڕۆژانە سەرگەردان دەکەن، لەدەست دانی ئەو هەولانەیە کەلە ناخی دا تەشەنەی کردووە و لەناخەوە هەولی بۆداوە . کەواتە ورەبەردان بریتییە لەو بارەی کەمرۆڤ تێی دەکەوێت لەئەنجامی سەرنەکەوتنی لەهەولێکدا، هەرکاتێکیش ورەبەردان سنوری خۆی بەزاند دەگۆڕێت بۆنەخۆشی کەچارەسەرکردنی ئاسان نییە .

ئەگەر بەدوای هۆکارەکانی چارەسەری سەردەم دا بگەڕێین، ئەو پێشنیازەی (د .أنتۆنی رۆبینز) کە بە دیارترین ڕاهێنەری بواری زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری ناسراوە چارەسەرێکی گونجاوە، ئەم توێژەرە جەخت لەسەر ئەوە دەکاتەوە کە باری دەرونی کاردەکاتە سەر ڕواڵەتەکانی جەستە و جولەکانی، لەبەر ئەمە مرۆڤی توشبوو بە دیاردەی ورەبەردان نیشانەکانی خەمۆکی لێ دیاردەدات، هەناسە بەقورسی دەدات، بەهێواشی و پچڕاوی قسەدەکات، جگە لەمەش خەم و فشاری لەڕوواڵەتدا دەردەکەوێت .

دکتۆر رۆبێنز پێشنیازی کرد بۆ ڕزگاربوون لەم بارە ئەوا پێویست ڕواڵەتی خەمۆکی بگۆڕیت بەڕواڵەتی خۆشی وشادی (لەبەرئەوەی ڕوواڵەت وناخ لەکارلێکی بەردەوام دان) بەم جۆرە شادی سەرتاپای داگیردەکات ، باشترین بار ئەوەیە کە خۆت بەقەدەر بسپێری، خەمەکان لە بیرکەیت، لە بارێکی ڕووحانی و ڕاماندا بژیت، ئەمەش ئەوەی کەقورئان فرمانمان پێدەکات کە دەفەرموێت: ﴿ وَمَن يُسْلِمْ وَجْهَهُۥٓ إِلَى ٱللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ ٱسْتَمْسَكَ بِٱلْعُرْوَةِ ٱلْوُثْقَىٰ ۗ وَإِلَى ٱللَّهِ عَـٰقِبَةُ ٱلْأُمُورِ ﴿٢٢﴾ ﴾ لقمان

واتە:﴿ئەو کەسەی ڕووبکاتە پەروەردگاری و کارەکانی هەموو بگێڕێتەوە بۆ لای ئەو، لەکاتێکدا ئادەمیزادێکی چاکە خوازە، ئەوە بەڕاستی مانای وایە کە دەستی بە بەهێزترین هۆکارەوە گرتوە، سەر ئەنجامی هەموو کارێکیش هەر بۆلای خوا دەگەڕێتەوە﴾.

چارەسەرکردنی هەڵچوونەکان :

بەپێی ئامارەکان دەرکەوتووە کەتەنیا لە ویلایەتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا ساڵانە زیاتر لە ۳۰۰هەزارکەس دەمرن . ئەمانە بەمردنی لەناکاو و بە وەستانی دڵ گیان لەدەست دەدەن. توێژینەوەکان جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە، کە تووڕەیی و هەڵچون هۆکاری سەرەکین لە زۆربەی نەخۆشییەکانی دڵ و فشاری خوێن و شلەژانی دەروونی .

بەڵام ئایا زاناکان بۆ چارەسەرکردنی ئەم کێشە پێشنیازی چی دەکەن، کە بەدژوارترین کێشە دادەنریت دەتوانین بڵێین ڕووبەڕووی هەمو مرۆڤێك دەبێتەوە ؟

ئەوان بۆ چارەسەر جەخت لەسەر گرنگی و ڕامان و وردبوونەوەو خاوبوونەوەی مێشك (حەسانەوە) دەکەنەوە، هەروەها دورکەوتنەوە لە سەرچاوەکانی تووڕەییو هەڵچون، هەندێ لە توێژەران وای دەبینن کە چارەسەرکردنی تووڕەیی بریتییە لە (تووڕەنەبوون) !

بەڵام دەبینین کتێبەکەی خودا ، زۆر پێش پێشنیازەکانی زاناکانی سەردەم کەوتوە لە دوان و چارەسەرکردنی ئەم گرفتە.

هەر مرۆڤێك کەتوڕە دەبێت لێدانی دڵی و فشاری خوێنی زیاد دەکات، لەکاتیکدا قورئان جەخت لەسەر گرنگی ئارامی و حەسانەوەی دڵ و دورخستنەوەی لە دودڵی و ڕاڕایی وخێرالێدانی و بەرزبوونەوەی فشاری خوێن دەکاتەوە .بەڵام چۆن ئەم ئارامییە دەستەبەرکەین ؟

ئەمە کاریکی زۆر ئاسانە، هەرچەندە تۆ لەباری هەڵچون دابوویت یا شلەژاو بوویت بۆ چارەسەر تەنها پەنا بۆیادی خوداببە و بەویستی خودا ئەم هۆکارەی کە لەپێناویدا توڕەبوویت لە دیدتدا بچوك دەبێتەوە، بۆیە خودای گەورە لەبارەی ئاکارێکی بەرزی بڕوادار دەفەرموێت: ﴿ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ﴿٢٨﴾ ﴾ الرعد.

واتە:﴿ئەوانەی باوەڕیان هێناوە و دڵ و دەرونیان ئارام دەبێت بەقورئان‌و پەیامەکەی خوای پەروەردگار، ئاگاداربن دڵەکان : هەر بە قورئان و یادی خواو (پابەندبوون بە ئاینەکەیەوە) خۆشنود دەبن و دەحەوێنەوە.﴾

چارەسەری ترسان لەداهاتوو:

گرفتیك لای زۆربەی مرۆڤەکان بەدی دەکرێت ئەویش بریتیە لە(ترسان لەداهاتو) ڕاستتر بڵێین (ترسان لەداهاتوی مادی)، بۆ نمونە یەکێ لەئێمە بترسێت لەناکاو لە کارەکەی دابڕیت، بێ بژیو و داهات بمێنێتەوە، یا یەکێ بترسێت لە لەدەستدانی ماڵەکەی لە ناکاو لە دەوڵەمەندییەوە بگۆڕێت بۆ هەژاری، کەسێکتر دەترسێت ئەو ماڵ و داهاتەی دەستی کەوتوە لە ئەنجامی

بەرزبوونەوەی نرخ یا کەم بوونەوەی ڕۆزی یا زەرەر مەندبوون لە بازرگانی، لە دەستی بدات.

ئەم کێشە زۆر کەس دوچاری دەبێتەوە، من بێگومان یەکێ بووم لەو کەسانە، بەبیرمە بیرم دەکردەوە کاتێك کاتی دانی پارەی کرێی خانو دەهات کەلێیەوە نشتەجێبووم هیچ پاریەکم لانەبێت، دەکەوتمەباریکی ڕاڕایی و ترسان لەداهاتو، ئەو بیرکردنەوە بەشێکی زۆری لەکاتم داگیرکردبوو کە نەم دەتوانی سودی لێوەرگرم لە ئەنجامی بیرکردنەوە و ترسانی بێ سود لەداهاتوم.

بەڵام بەهۆی خوێندنەوەم بۆ قورئان، بیرکردنەوە لەم ئایەتە زۆرانەی کەجەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کەخودا ڕۆزیم دەدات، ئەمە بووە چارەسەر بۆ ئەم کێشەیە، لەئەنجامدا کەکاتی دانی کرێی خانو دەهات، بڕێك پارەم دەستەبەر دەکرد لەڕێگەیەکەوە کەبیریشم بۆی نەدەچوو[٢]، هەستم کرد ئەم گرفتەی کەبیرمی سەرقاڵکردبوو چارەسەربووە ، بەڵکو دەمبینی بڕێك پارەشم پاشەکەوت کردبوو، سوپاس بۆخودا لەهەستکردن بە ترس

---

[٢] ﴿ وَمَن يَتَّقِ ٱللَّهَ يَجْعَل لَّهُۥ مَخْرَجًا ۝٢ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُۥٓ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ بَٰلِغُ أَمْرِهِۦ ۚ قَدْ جَعَلَ ٱللَّهُ لِكُلِّ شَىْءٍ قَدْرًا ۝٣ ﴾ الطلاق: واتە(جا ئەوەی لە خوابترسێت و پاریزکاربێت ئەوا خوا دەرووی لێدەکاتەوە لە شوێنێکەوە ڕزق و ڕۆزی پێدەبەخشێت کە حیسابی بۆنەکردبێت و پێ ی نازانێت ،جا ئەوەی پشت بە خوابەستێت ئەو زاتەی بەسە ، یاریدەدەری بێت ، جونکە بەڕاستی خوا کارو فەرمانی خۆی بە ئەنجامدەگەیەنێت، بێگومان خوا بۆ هەمووشتێك نەخشەیەکی دیاریکراوی بڕیارداوە.)

وەرچەرخا بۆ هەستکردن بەوەیەی هیچ کێشەیەکی داهاتو نییە، چونکە خودا خۆی ڕۆزی بەخشە ئیدی وازم هێنا لەبیرکردنە لەهۆکارەکان، هۆکاری کارا خودای گەورەیە و هەمیشە ئامادەیە .

ئەمەش بووە هۆی دەستەبەرکردنی کاتێکی زۆر و بەرهەمدار بۆ خوێندنەوەی قورئان و دەستخستنی زانیاری نوێ و نوسین وکۆکردنەوە، بۆیە خوێنەری بەرێز ئامۆژگاریت دەکەم بەوەی هەرکاتێك بەم جۆرە کێشانە تێپەڕیت ئەوا ئەم ئایەتە بێنەوە یادت :﴿ وَكَأَيِّن مِّن دَآبَّةٍ لَّا تَحْمِلُ رِزْقَهَا ٱللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ ۚ وَهُوَ ٱلسَّمِيعُ ٱلْعَلِيمُ ﴿٦٠﴾ ﴾ العنكبوت

واتە:﴿زۆر زیندەوەر هەیە ڕزق و ڕۆزی خۆیان نەداوە بەکۆڵی خۆیاندا، چونکە خوا ڕزقی ئەوانیش و ئێوەش دەدات. بێگومان ئەو زاتە بیسەر و زانایە).

چارەسەرکردنی نائومێدی ولەدەست دانی هیوا :

گرفتێك لەئارادایە کەزۆربەی خەڵکی پێیان وایە بێ چارەسەرە، گرنگترینیان کێشەی مادییە (ئابووری)، ئەم کێشەیە زۆربەی خەڵکی دوچاری دەبنەوە لەئەنجامی ورە بەردان وشلەژان و ترس لەداهاتو . ئەگەر پرسیار لەشارەزاترین زانای زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری بکەین بۆ باشترین چارەسەر دەبینین هاوڕان لەسەر یەك شت ئەویش بریتییە لە بوونی (ئومێد)!

بێ ئومێدی و لەدەستدانی هیوا دەبێتە هۆکاری زۆر لەنەخۆشییە دەروونییەکان، گرنگترینیان بریتییە لە ورەبەردان یا روخان، لەگەڵ ئەوەشدا نائومێدبوون و نەمانی هیوا هەموو ئەگەرەکانی سەرکەوتن لەبەردەمت دا رادەگرێ،بەڵام چەند کەسمان بینیوە چەند جارێك لە هەوڵداندا سەرنەکەوتوون، لە دواییدا ئەم ئەزموونەی سەرنەکەوتن هۆکاربووە بۆ ئەزموونێکی سەرکەوتوو قەرەبووکردنەوەی ئەوەی رابردو، چونکە ئومێد براو نەبووە لە چارەسەرکردنی گرفتەکە.

چەندەها کەس بۆ ماوەیەکی دورو درێژ لە هەژاری ژیاون، بەڵام لەئەنجامی بوونی یەقین لەچارەسەرکردنی هەژاری بەرودەوڵەمەندی چوون، چارەسەریان دەستەبەرکردوە و بەکرداری بۆنەتە یەکێ لەدەوڵەمەندەکان، هۆکارە سەرەکییەکەش برتییە لە ئومێد وهیوا.

ئەوەی زاناکانی ئەمرۆ لەبارەی دەدوێن برتییە لە وابەستەبوون بەهیواو ئومێد، نائومێد نەبوون، هەر ئەوەی کە قورئان پێی راگەیاندوین و فرمانی پێکردوین، ئەوەی سەیرە قورئان بێ ئومێدی بە کوفر داناوە !! بۆئەوەی دورمان بخاتەوە لە نائومێدی لەدەستدانی هیوا، خودای گەورە لەسەرزاری یعقوب (علیه سلام) دەفەرموێت ﴿ وَلَا تَاْيْـَسُواْ مِن رَّوْحِ ٱللَّهِ إِنَّهُۥ لَا يَاْيْـَسُ مِن رَّوْحِ ٱللَّهِ إِلَّا ٱلْقَوْمُ ٱلْكَـٰفِرُونَ ﴿٨٧﴾ ﴾ یوسف

واتە: (لەسۆز و مهرەبانی خوا نائومێد مەبن، چونکە بەراستی کەس نائومێد نابێت لە سۆز و مهرەبانی خوا جگە لە کەسانی خوانەناس و بێ باوەڕ).

هێزی گۆڕان

بەدرێژای چەندەها ساڵ خەوم بەوە دەبینی کەبتوانم هەندێ شت لەژیانم بگۆڕم، بەڵام دەمبینی شتەکان لە شوێنی خۆیاندان هەوڵەکانم بەسەرنەکەوتن کۆتای دەهات، تا شتێك لەژیانم ڕوویدا هەمووشتەکانی لەسەرەوەتاپا گۆڕی، ئەویش قورئانی پیرۆز بوو .

پێش بیست ساڵ سەرەتای پەیوەندبوونم بوو بە قورئانی پیرۆز، زۆرشتی سەرسوڕهێنەرم بەهۆیەوە دەستەبەر کرد کەپێشتر نەم دەزانی، لەوانەیە گرنگترین شت کە قورئان لەناخمدا دروستی کرد ڕاپەرینی هێزی گۆڕانبوو لەناخمدا، ئەو هێزەی، کەبەشاراوەیی و خەوتویی مابوویەوە تا گەیشتنی گوزارشتەکانی قورئان و بێدارکردنەوە و چالاککردنی .

ئەم هێزە هێزێکی گەورەیە لەناخی هەریەکەمان شاراوەتەوە، دەکرێ ناوی بنێین (هێزی گۆڕان) . ئەم هێزەی کە بە هەندێ لە ئێمە دەوڵمەندی و هەندێکی تر داهێنەری و هەندێکی تر سەرکردەیی و بەهەندێتر هونەرمەندی و بەهەندێك تر زانای دەبەخشێت .

لە داهاتو هەوڵدەدەم لە گەڵتاندا گەشتێك بەناخماندابکەین ، کە ئەم هێزەتێیدا نشتەجێیە و ئێمە نایبینین، بەڵام دەتوانین دزەبکەینە سنورەکەی و بە باشترین شێوە بەرهەمداری بکەین .

هێزی گۆڕان لەناختدایە!!

لەسەرەتا دا پێویستە هەریەکەمان دڵنیابین لەوەی، کە ئەم هێزە لە ناخی هەریەکەماندابوونی هەیە، چاوەڕوانە تا تۆ بێداری بکەیتەوە و تاچێژ لەژیان وەربگریت وەك ئەوەی تازە لەدایك بوو بێت . بەڵام کۆمەڵێ بەربەست هەیە کە ئەم هێزەی داپۆشیوە ڕێگرە لەبەردەم گەیشتنت پێی، ئەی چارەسەر چییە ؟

یەکەم چارەسەر ئەوەیە، بزانیت و باوەڕت هەبێ کە ئەم هێزە لەناخت دا هەیە، متمانەیەکی ڕەهات هەبێ بە گەیشتن بەم هێزە، بەم شێوە تۆ نیوەی ڕێگات بڕیوە بەرەو گۆڕان، بۆ ئەوەی بگەیتە ئەم متمانەیە دەبێ قەناعەت بەخۆت بێنیت کە پێویستە بگۆڕێیت، چونکە خوا فرمانت پێ دەکات، خێزانەکەت داوات لێدەکات ، ژیان پێویستی بەم گۆڕانەهەیە !!

خوای گەورە دەفەرموێت ﴿ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ ﴾ الرعد: ﴿١١﴾

واتە: (بێگومان خوا بارودۆخی هیچ قەوم و گەلێك ناگۆڕێت، هەتا ئەوان ئەوەی بەخۆیان دەکرێت نەی گۆڕن و نەیکەن).

کەواتە پێویستە گۆڕان لە نەفسەوە یا لەخودەوە دەست پێبکات لە دوایدا ئەم گۆڕانە ژینگەی دەورو بەر بگرێتەوە، ئەمە فەرمانی خودایە پێویستە متمانەمان پێ هەبێت .

ئەگەر لەشتەکانی دەوروبەرت ڕابمێنی دەبینی بەردەوام لە گۆڕاندان، ئەو ئاوەی دەیخۆیتەوە، ئەم خواردنەی دەی خۆیت، ئەم جلەی لەبەری

دەکەیت، هەتا ئەو خەڵکەی لە دەوروبەرتدان، ئەی بۆچی تۆ لەسەر باری جێگیری خۆتدای و لە کاتێکدا گرتنەبەر و بە دواداچوون بۆ دەستەبەرکردنی بەختەوەری لە هەردوو دنیادا پێویستە .

خوێنەری بەڕێز لەوساتەی کە تۆ بڕیاری گۆڕان دەدەیت دەبینیت خودا لەگەڵتە هەروەك دەفەرموێت ﴿ وَٱلَّذِينَ جَٰهَدُواْ فِينَا لَنَهۡدِيَنَّهُمۡ سُبُلَنَاۚ وَإِنَّ ٱللَّهَ لَمَعَ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ﴿٦٩﴾ ﴾ العنكبوت .

واتە: (ئەوانەش لەپێناوی ئێمەدا و بۆ بەدەست هێنانی ڕەزامەندی ئێمە هەوڵ و کۆششیان کردووە و خۆیان ماندوو کردووە،سوێند بەخوا بەڕاستی ئەوانە ڕێنموویی دەکەین بۆهەموو ڕێگەیەکی چاك و دروستی خۆمان،بێگومان خوای پەروەردگار هەمیشە لەگەڵ چاکە کارانە).

لەگەڵمدا وردبەروە لەم ئایەتە دەبینی چەندە هێزی گۆڕانت پێدەبەخشێ بەئاراستەی ڕەزامەندی خودا، چونکە مەبەست لەجیهاد لەم ئایەتە بریتیە لە جیهادی نەفس و جیهادی زانست وجیهادی بانگەواز بۆ خودا و ئارامگرتن لەسەر ئازاردانی کەسانی تر .....، چونکە ئەم ئایەتە لە مەککەی پیرۆز دابەزیوە کە جیهاد بەشمشێر فەرز نەبیوو، بۆیە پێویستە گۆڕان بۆ یەکم جار لەخۆتەوە دەست پێبکەیت لەدوایدا لەکەسانی تر .

میکانیزمەکانی گۆڕانی سەرکەوتوو

هۆکاری سەرەکی کە زۆربەی خەڵکی ناگۆڕێن ئەوەیە، کە درکیان بەهێزی گۆڕان نەکردووە لە ناخیان دا، بۆیە دەیان بینین هەرلەسەر ئەم بارە دەمێننەوە کەلەسەری ڕاهاتون.

خوێنەری بەرێز پێویستە نهێنیەکت پێ ڕابگەیێنم، کەئەوەیە زۆربەی ئەو داهێنانەی کە لەژیانمدا بە دەستم هێناون پاش دۆزینەوەی نهێنی گۆڕان و پڕاکتیکردنی میکانیزمەکانی بووە.

کەواتە زۆر پێویستە تەکنیکەکانی فێربێت نەك هەر ئەوە بەڵکو دەبێ ڕاهێنانیشی لەسەربکەیت بۆگەیشتن بە باشترین ئەنجام، گرنگترین شت ئەوەیە کەدەرونت سەرلەنوێ بەرنامەڕێژ بکەیتەوە، هەریەك لە ئێمە لەژیاندا ڕاهاتوە لەسەر بەرنامەیەکی دیاریکراو، زۆر جار ئەم بەرنامەیە حوکم بەڕابردو و ئیستامان دەکات، بەڵام ئایا ناکرێ هەڵستین بەئامادەکردنی بەرنامەیەکی نوێ کەلە ڕێگەیەوە خۆمان کۆنترۆلی داهاتوومان بگرینەدەست و بەڕێوەی ببەین؟

گرنگترین تەکنیك لەگۆڕان ئەوەیە کە درك بەوە بکەین کە ئەم گۆڕانە ڕوونادات تەنها بەویستی خودای گەورە نەبێت! لەگەڵم دا وردببەوە لەگەڵ ئەم دەستەواژە خوداییانە: ﴿ وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَن تُؤْمِنَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ ﴾ (یونس: ١٠٠)

واتە: هیچ کەس بۆی نییە باوەڕ بهێنێت (هەتا هەوڵ نەدات و خۆی ماندوو نەکات وبیر نەکاتەوە و) ویستی خوایشی لەسەر نەبێت و سزای (توند و ڕیسواکەر) دەخاتە سەر ئەو کەسانەی کە عەقڵ و ژیری بەکار ناهێنن).

کەواتە لەخودا بپارێوە کەرێنمویت بکات بۆ کورترین ڕێگە بەرەو گۆڕان، ئەو تۆی بەدی هێناوە دەزانێ چی لەچاکەی تۆدایە ئەو زانایە بەداهاتووی تۆ، کاتێك تۆ لەخوا دەپارێیتەوە هەست بەم هێزە گەورەیە دەکەیت کە لەناخت دا لەدایك بووە، چونکە ئەوەی تۆ پەنات بۆ بردووە گەورەترین و ڕەهایە، تۆ هێز لەوەوە وەردەگریت کەبێ خەوش و بالآیە ئیتر لەکێ دەترسی؟؟

تەکنیکی دووەم ئەوەیە کەسوود لەئەزموون و هەڵەکانی کەسانی تر وەربگریت، دەکرێ ئەم تەکنیکە پڕاکتیزە بکەین بە چاودێری کردنی کەسانی تر لەمەودای سەرکەوتن و سەرنەکەوتنی ئەم هەڵسوکەوتانەیان شارەزای وەربگرین، تر وەك ئەو مرۆڤە زیرەکەی کە وەك بازرگانێکی زیرەك هیچ زیانێکی لێناکەوێت هەمووکات لەباری قازانج کردن دادەبینی، پێویستە چاودێری بکەی و عیبرەتی لێ وەربگری.

هەوڵبدە بڕیاری دروست بدەی بەپشت بەستن بە خوداکەدەفەرموێ:

﴿ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾ ﴾ آل عمران.

واتە: (لەکارو پێشهاتدا پرس و ڕایان پێ بکە، پشت بەخوابەستە،چونکە بەڕاستی خوا ئەوانەی خۆشدەوێت کە پشتی پێدەبەستن.)

بەو پشت بەستنەت بە خوا، باوەڕبکە هیچ بڕیاریکی هەڵەنادەیت بەڵکو دەبینیت هەموو بڕیارەکانت دروستن، دەبنە هۆکاری سەرکەوتن، چونکە خوای گەورە ڕێنموێنی کردوی، هەرکەسێ پشت بە خوا ببەستێ و پەنا بۆ ئەو ببات بەسیەتی و بڕیاری دروست دەخاتە دڵیەوە هەروەك دەفەرموێ: ﴿وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُۥٓ﴾(الطلاق:٣)، واتە:ئەوەی پشت بەخواببەستێ ئەوی بەسە، پێویستی بەپشتیوانێکی تر نییە) .

هەڵبژاردنت بۆ بڕیارە دروستەکان متمانەت بەخود زیاتر دەکات پاش هەر بڕیارێکی دروست ، هەست بە هێز و سەرکەوتن دەکەیت، هەست دەکەیت هەنگاو بەنگاو کۆنترۆڵی پرۆسەی گۆڕانی خۆت دەکەیت بەرەو ژیانێکی باشتر .

تەکنیکێکی تر کە زۆر گرنگە بریتییە لەبیرکردنەوەی قوڵ بەراورد کردن لەنێوان ئەوبارەی کەتێیدایت و ئەو بارەی بڕیاری گۆڕان دەدەیت یا بەتەواوی دەگۆڕێیت ! بۆنمونە بەراوردی نێوان ژیانێکی بێسەر و بەر بکە، کە تێیدا دەژیت، ژیانێکی بەختیار کە گۆڕان بۆت دابین دەکات !

ئەم بەراوردە زۆر گرنگە بۆ ئەوەی ببێتە پاڵنەر بەرەو گۆڕان، دەبینین قورئان پڕە لە بەراورد، هەروەك دەفەرموێ: ﴿قُلْ هَلْ يَسْتَوِى ٱلَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَٱلَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ﴾ (الزمر: ٩) .

واتە:(بڵێ ئایا ئەوکەسانەی کە دەزانن وشارەزان، وەك ئەوانەن کە هیچ نازانن و شارەزاییان نییە؟؟)

ئەم بەراوردکردنە کاردەکاتە سەر ناخی مرۆڤ ویستی گۆڕان بەرەو باشتری لەکرۆکەوە بۆ دروست دەکات، بەڵام پەلە مەکە لەگۆڕان.

تەکنیکێکی تر کەزۆر گرنگە لە پرۆسەی گۆڕاندا هەبێت بریتییە لە ئارامگرتن (الصبر)، لەگەڵمدا گوێ بیستی ئەم وشانە بە کە لە دژوارترین دۆخ دا موسا علیە سلام ئاراستەی گەلەکەی دەکات: ﴿ قَالَ مُوسَىٰ لِقَوْمِهِ ٱسْتَعِينُوا۟ بِٱللَّهِ وَٱصْبِرُوٓا۟ ۖ إِنَّ ٱلْأَرْضَ لِلَّهِ يُورِثُهَا مَن يَشَآءُ مِنْ عِبَادِهِۦ ۖ وَٱلْعَٰقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ ﴿١٢٨﴾ ﴾ الأعراف

واتە: (موسا بە قەومەکەی گوت : داوای کۆمەکی و پشتیوانی لەخوابکەن و دان بەخۆتان بگرن و ئارامگربن،بەڕاستی زەوی موڵکی خوایە دەی سپێرێت بەهەرکەس کەبیەوێت لەبەندەکانی، سەرئەنجامیش هەر بۆپارێزکارانە.)

کەواتە گۆڕان لەپێشتانە بەڵام پێویستە پەنا بۆ خودا ببەن داوای یارمەتی لێبکەن و پشتی پێببەستن ئارام گرین، ئەوا هەرچی دەتانەوێ خودا بۆتانی دەستەبەر دەکات .

نهێنییەکانی بەختەوەری

چەند ئایەتێك هەن پێویستە لەسەریان هەڵوەستە بکەین و بۆماوەیەکی درێژلێیان ڕابمێنین، خودای گەورە فەرمانمان پێدەکات لەگەڵ ئەوانەی خراپەیان لە هەقمان کردوە بیان بورین، هەتا ئەگەر نزیکترین کەسیش بوون لێمان، ڕازی ئەمەچییە ؟بۆ بەردەوام خودای گەورە فرمانمان بە لێبوردەیی و چاوپۆشین دەکات هەتا ئەو کەسان خێزان و منداڵیشمان بن ؟ خوای میهرەبان دەفەرموێت: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِنَّ مِنۡ أَزۡوَٰجِكُمۡ وَأَوۡلَٰدِكُمۡ عَدُوّٗا لَّكُمۡ فَٱحۡذَرُوهُمۡۚ وَإِن تَعۡفُواْ وَتَصۡفَحُواْ وَتَغۡفِرُواْ فَإِنَّ ٱللَّهَ غَفُورٞ رَّحِيمٌ ﴿١٤﴾ ﴾ التغابن:

واتە: ئەی ئەوانەی باوەڕتان هێناوە، هەندێ لە هاوسەر و ڕۆڵەو نەوەکانتان دوژمنتانن، جا ئێوەش وریابن و خۆتان بپارێزن، ئەگەر چاوپۆشی لە هەڵەیان بکەن و واز لەئازاردان و تۆڵە بهێنن و بیان بورن، ئەوە چاك بزانن کە خودا لێخۆشبوو و میهرەبانە).

بیگومان ئێمە وەك بڕوادار دڵنیاین هەرچی قورئانی پیرۆز فرمانمان پێدەکات سود و خێری تێدایە، هەرچی لێی قەدەغەکردوین زیان و شەڕمان پێدەگەیەنێ ئەی سودی بەخشین و لێبوردەیی چییە ؟ زاناکانی سەردەم کە بە دوای بەختەوەری و ئاسودەی مرۆڤ دا وێڵن چ ڕاستییەکی زانستییان لایە لە بارەی لێبوردەیی ؟

هەمو رۆژێك زاناكان لەگەشتەكانیان جەخت لەسەر شتێكی نوێدەكەنەوە بۆ چارەسەری نەخۆشییە بنج داكوتراوەكان ، دوادۆزینەوە كەشارەزایان دەستیان خستوە بریتییە لە نهێنییەكانی لێبوردەیی ! دەروونناسەكانی ئەم سەردەمە دركیان بەگرنگی ڕازیبوون لەخود و ڕازیبوون لەژیان كردوە بۆچارەسەری زۆربەی شڵەژان وپەشۆكانە دەرونییەكان، لەلێكۆڵینەوەیەك كە گۆڤاری (دراسات السعادە) بڵاویكردۆتەوە دەری خستوە كە، پەیوەندییەكی پتەو لەنێوان لێبوردەیی و لێخۆشبوون و چاوپۆشی كردن لە لایەك لەنێوان شادی و بەختەوەری و ڕەزامەندی دا هەیە لە لایەكی تر هەیە .

بۆئەم مەبەستە چەند كەسێكیان هێنا لێكۆڵینەویەكی وردیان لەسەر ئەنجامدان، توێژینەوەیان لە واقیعی كۆمەڵایەتی و باری دارایی و باری مەعنەوی ئەنجامدا، چەندەها پرسیاریان ئاڕاستە كردن، ئەم پرسیارانە ئاماژە بەخش بوون بۆ زانینی بەختەوەری مرۆڤ لە ژیانیدا .

ئەوەی لەناكاو بوو ئەوە بوو كە دەركەوت ئەوكەسانەی زۆر لێبوردەن بەختەوەرترینیان ! بۆیە بڕیاریاندا بە تاقیكردنەوەی دی لەم بارەوە، هەڵسان بە دۆزینەوەی پەیوەندی لە نێوان لێبوردەیی و گرنگترین نەخۆشییە كانی سەردەم وەك نەخۆشی دڵ ، دوبارە چاوەڕوان نەكراو بوو كاتێ بینیان ئەوكەسانەی ڕاهاتون لەسەر لێخۆشبوون و لێبوردەیی و چاوپۆشیكردن لە هەق ئەو كەسانەی كە خراپەیان بەرامبەر نواندون، ئەو كەسانەن كە زۆر كەم ڕووبەڕووی هەڵچون وهەڵشەیی دەبنەوە !

ئەنجامی ئەم لێکۆڵینەوانە دەریخست کەسە لێبوردەکان دوچاری فشاری خوێن نابنەوە، کاری دڵیان زۆر ریکخراو چالاکترە لەچاو کەسانی تر، توانای داهێنانیان زۆرترە، لێکۆڵینەوەیەکی تر دەریخست، لێبوردەیی تەمەن درێژ دەکات، زۆربەی ئەو کەسانەی بنیاتنەرن ئەوکەسانەن کە لێبوردەن، بەڵام بۆچی ؟

ئەم لێکۆڵینەویە گەیشتە ئەم ئەنجامە، ئەوکەسەی خۆی ڕاهێناوە لەسەر لێبوردەیی لەگەڵ تێپەڕبوونی کات هەر هەڵوێستێك ڕووبەڕووی ببێتەوە لای ئەو شلەژانی دەرونی و بەرز بوونەوەی فشاری خوێن دروست ناکات، بەمەش ماسولەکەکانی دڵ بە ڕێکی کاری خۆیان ئەنجام دەدەن، ئەمەش وادەکات بە هۆی لێبوردەیی لە خەوی ناخۆش و دودڵی و ڕاڕایی دورکەوێتەوە، کە دەبێتە هۆی بیرکردنەوەی بەردەوام لەچۆنیەتی تۆڵەسەندنەوە لەو کەسەی خراپەی لە هەقی ئەنجامداوە .

زاناکان دەڵێن : بە لەبیرنەکردنی هەڵوێستێکی ناخۆش و بیرکردنەوە لە تۆڵە دەبێتە هۆی لەدەستدانی بەشێکی زۆر لە وزەی مێشك ! لە بەرامبەردا لێبوردەیی مرۆڤ لەماندوێتی دەپارێزێت،ئەگەر پێتوایە بەبیرکردنەوەلە تۆڵە سەندنەوە ئازاری نەیارەکەت دەدەیت ئەواخۆت زەرەر مەندی یەکەمیت ! ! .

توێژینەوەکان دەریان خستوە کە لێبوردەیی و لێخۆشبوون رێژەی مردنی خانەکانی مێشك کەم دەکاتەوە، بۆیە دەبینرێت قەبارەی دەماغی ئەو کەسانەی ڕاهاتون لەسەر لێبوردەیی و لێخۆشبوون گەورەتر و کاراترە، هەندێ لیکۆڵینەوە جەختیان لەسەر ئەوە کردۆتەوە لێبوردەیی ئامێری

بەرگری لای مرۆڤ بەهێزدەکات، هەروەها چەکێکە بۆ چارە سەر کردنی نەخۆشییەکان !

بۆیە خوێنەری بەڕێز ئێستا دەتوانین درك بەوە بکەین، کە بۆچی خوای گەورە فرمانمان پێدەکات بە لێبوردەیی و لێخۆشبوون، بەجۆرێ خوای گەورە لێبوردەیی بەبەخشین (صدقە)لەقەڵەم دەدات، دەفەرموێ:

﴿ وَيَسْـَٔلُونَكَ مَاذَا يُنفِقُونَ قُلِ ٱلْعَفْوَ ۗ كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ ٱللَّهُ لَكُمُ ٱلْـَٔايَـٰتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١٩﴾ ﴾ البقرە:

واتە:(پرسیارت لێدەکەن کەچی ببەخشن؟ پێیان بڵێ: هەرچیتان لێزیادە دەتوانن بیبەخشن، ئابەو شێوەیە خوای گەورە ئەم بەڵگەو فەرمانانەتان بۆ ڕوون و ئاشکرا دەکات بۆ ئەوەی بیر بکەنەوە و (واز لەو شتانە بهێنن کە زیانیان زۆر ترە لە سودیان، چی بۆ هەردوو جیهانتان چاکە ئەوە بکەن)....

فرمانمان پێدەکات بیر لەسودەکانی ئەم ئایەت بکەینەوە بۆیە لە کۆتاییەکەی دەفەرموێت: ﴿ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ ﴾ دە ڕابمێنە !

بەهۆی گرنگی زۆری بابەتی لێبوردەیی و لێخۆشبوون خوای گەورە یەکێ لە ناو و سیفەتەکانی خۆی ناو ناوە لێبوردە (العفوّ)دەفەرموێ ﴿ إِن تُبْدُوا۟ خَيْرًا أَوْ تُخْفُوهُ أَوْ تَعْفُوا۟ عَن سُوٓءٍ فَإِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَفُوًّا قَدِيرًا ﴿١٤٩﴾ ﴾ النساء:

واتە: (ئەگەر کردار و گوفتار و بەخششی خۆتان ئاشکرابکەن یا بیشارنەوە، یاخود یا چاو پۆشی لە هەڵەو گوناهێك بکەن، ئەوە بێگومان خوا هەمیشە و بەردەوام لێخۆشبووەو بەدەسەڵاتیشە.)

هەندێ لەزاناکانی زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری وای دەبینن کە، باشترین ڕێگە بۆ پەروەردەی منداڵ بریتییە لە بەکار هێنانی لێبوردەیی لەگەڵیدا !! هەمو لێبوردەنێك دەبێتە پەیامێکی ویستراو (ئیجابی) کەمنداڵەکە وەری دەگرێت، بەدوبارەبوونەوەی ئەم پەیامە منداڵەکەش لەسەر لێبوردەیی ڕادێت، بەمشێوە دوردەکەوێتەوە لەدیاردەی تۆڵەسەندنەوەی ڕووخێنەر، ئەو دیاردەی بەداخەوە زۆربەی گەنجانی ئەمرۆ گیرۆدەی بووینە !

بۆیە خودای گەورە فرمان بە پێغەمبەرەکەی و هەمو بڕوادارێك دەکات کە ڕازیبێت بە خوایەتی خوداو پێغەمبەرایەتی پێغەمبەر، فرمانمان پێدەکات کە لێبوردەبین، داوامان لێدەکات لێبوردەیی بکەینە پرۆگرامی ژیانمان، لە هەمو ساتێك پەیڕەوی بکەین، لەو کەسانە خۆشبین کە خراپەیان بەرمبەر کردوین، لە خێزان و منداڵ ببوورین، لەگەورە و بچوك گەنج و پیر خۆشبین، لەو مرۆڤەش خۆشبین کە فریوی داوین فێڵی لێکردوین گاڵتەی پێکردوین .. چونکە لێبوردەیی و لێخۆشبوون دورت دەخاتەوە لە نەزان و نەفام، کاتێکی زۆر و وزەیەکی زۆرت بۆ پاشەکەوت دەکات، بۆیە خوای گەورە دەفەرموێت

﴿ خُذِ ٱلْعَفْوَ وَأْمُرْ بِٱلْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ ٱلْجَٰهِلِينَ ﴿١٩٩﴾ ﴾ الأعراف

واتە: (کاری ئاسان لە خەڵکی داوا بکە و چاوپۆشی لە هەڵەو کەم وکوڕیەکانیان بکە و، فرمان بدە بەچاکەو کردەوەیەك کە پەسەندی شەرعە، ڕووش وەرگێڕە و پشت بکە لە نەفام و تێ نەگەیشتوان).

یەکێ لەچیرۆکە نایەبەکانی پێغەمبەر درودی خوای لەسەربێت پیاوێکی بازرگان بوو کەلەژیانیدا هیچ چاکەیەکی ئەنجام نەدابوو ؟ دەبێ چارەنوسی ئەم پیاوە چی بێت ؟ تەنها ئەوە نەبێت لەکاتی مامەڵکردن لەگەڵ خەڵکدا بە خزمەتکارەکەی کە بۆ کۆکردنەوەی ماڵ وسامانەکەی دەینارد گوتبووی :ئەگەر دیتت کەسێك دانەوەی قەرزەکەی لا گران بوو ئەوا لێی خۆشبە ، بەڵکو خوای گەورەش لەئێمە خۆشبێت، کاتێك مرد خوا لێی خۆشبوو و خستییە بەهەشتەوە ، سبحان الله ! خودا چەند بەخشندەیە، درکتان بەوە کردووە چەندە لە دەرگای خێر بێئاگاین ؟ درکتان بەوە کردوە چ پاداشتێك چاوەڕوانمان دەکات لە بەرامبەر کەمێك لە لێبوردەیی ؟

خوێنەری بەرێز، ڕازی دەبێت کەبە ئامۆژگارییەکی خودای ئامۆژگاریت بکەم ؟؟! ئەگەر دەتەوێ خوای گەورە لە ڕۆژی دوایدا بتبوورێت، تۆ لە هەمو کەسێك ببوورە لەم دنیایە ! خوای گەورە بانگی هەمومان دەکات دەفەرموێت: ﴿ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَن يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿٢٢﴾ ﴾ النور

واتە: (دەبا لێبوردەبن، دەبا چاو پۆشی بکەن، مەگەر حەز ناکەن خوا لێتان خۆش ببێت،خوایش هەمیشە لێخۆشبوو مهرەبانە.)

بەخشین و بەختەوەری

دەقێکی قورئانی پیرۆز سەرنجی ڕاکێشام، کەجەخت لەسەر گرنگی نەفەقەو صەدەقە دەکاتەوە، واتە بەخشینی هەندێ ماڵ بە هەژار و نەداران، خودای گەورە لەم دەقە پیرۆزە جەخت لەسەر ئەوە دەکاتەوە ئەوەی لە ماڵ وسامانەکەی دەبەخشێت ترس و غەم بەرۆکی ناگرێت و واتە بەختەوەری دەستەبەر دەکات، دەفەرموێ: ﴿ مَّثَلُ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَٰلَهُمْ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنۢبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِى كُلِّ سُنۢبُلَةٍ مِّا۟ئَةُ حَبَّةٍ ۗ وَٱللَّهُ يُضَٰعِفُ لِمَن يَشَآءُ ۗ وَٱللَّهُ وَٰسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٦١﴾ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَٰلَهُمْ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ ثُمَّ لَا يُتْبِعُونَ مَآ أَنفَقُوا۟ مَنًّا وَلَآ أَذًى ۙ لَّهُمْ أَجْرُهُمْ عِندَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٢٦٢﴾ ﴾ البقرة

واتە:(نمونەی ئەوانەی کە ماڵ و سامانیان دەبەخشن لە پێناوی خوادا، وەکو تۆوێک وایە کە بڕوێت و حەوت گوڵی گرتبێت، لە هەر گوڵێکدا سەد دەنکی تیادا بێت، خوایش بۆ هەر کەس کە بیەوێت (بەگوێرەی نیەتی و جێگرتنی خێرەکەی) پاداشت چەند بەرامبەر دەکات و خوا فراوانگەر و زانایە ئەوانەی ماڵ و داراییان دەبەخشن لە ڕێگەی خوادا، بەدوای ئەوەی بەخشیویانە هیچ جۆرە منەتێك نانێن و هیچ جۆرە ئازارێک ناگەینن، (ئەوانە) تەنها پاداشتیان لای پەروەردگاریان، هیچ ترس و بیمیان لەسەرنییە (لە کەم و کووڕیی پاداشت و تەنگانەی قیامەت)، غەم و پەژارەش ڕوویان تێ ناکات﴾.

بەم جۆرە زۆر ئایەت هەن کەبەختەوەری مرۆڤ لەدنیا و دواڕۆژ بەند دەکەن بە بەخشین، بەڵام ئەوتوێژینەوەی نوێیەی کە گۆڤاری (العلوم) بڵاویکردۆتەوە جەخت لەسەر ئەم ڕاستییە قورئانییە دەکاتەوە !!! لە هەواڵێکی زانستی کە لە پێگەی BBC داهاتوە توێژەران پەیوەندییەکی پتەویان لەنێوان بەخشین و بەختەوەری بەدیکردووە، پێم خۆشە هەمو دەقەکە بۆئێوەبگوێزمەوە لەسەر هەر بەشێکی بەڵگەیەکی ئایەت یا فەرموودە بهێنینەوە:

"توێژەرە کەنەدییەکان پێیان وایە کۆکردنەوەی مەبلەغێکی زۆر لە داهات بەختەوەری بۆ مرۆڤ دەستەبەر ناکات، بەڵکو هەستکردن بە بەختەوەری لەڕێگەی بەخشینەوە دەبێت ، گروپێکی توێژەر لەزانکۆی (بریتش کۆلومبیا) ڕایان گەیاند بەخشینی هەر بڕێك لە داهات هەتا ئەگەرتەنها (٥) دۆلاریش بێت بەختەوەری دەخاتە دەروون .

ئەوان جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە بەخشین زۆر پێویستە هەتا ئەگەر بڕێکی کەمیش بێت و ئەمە هەر ئەوەنییە کە پێغەمبەرمان جەختی لەسەر کردۆتەوە کاتێ دەفەرموێت (**اتقوا النار ولو بشق تمرة**)؟؟! واتە خۆت لەئاگر بپارێزە ئەگەر بەلەتە خورمایەکیش بێت !! هەر ئەمەش نییە کە قورئان جەختی لەسەر دەکاتەوە دەفەرموێ: ﴿ لِيُنفِقْ ذُو سَعَةٍ مِّن سَعَتِهِۦ وَمَن قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُۥ فَلْيُنفِقْ مِمَّآ ءَاتَىٰهُ ٱللَّهُ ۚ لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَآ ءَاتَىٰهَا ۚ سَيَجْعَلُ ٱللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا ﴿٧﴾ ﴾ الطلاق

واتە: (جا ئەوەی دەوڵەمەندەبا بەگوێرەی دەوڵەمەندییەکەی بەخشندەبێت، ئەوەیش کە کەمدەست وهەژارە، با لەوە ببەخشێت کە خوا پێی بەخشیووە، چونکە خوا بەگوێرەی دارایی هەر کەسێك داوی بەخشیندەکات، دڵنیاشبن کە خوا دوای تەنگانە هەرزانی دەهێنێت، دوای ناخۆشی خۆشی دەهێنێت.)

هەر لەم توێژینەوەدای کەلە گۆڤاری العلوم (The science) بلاو کراوەتەوە هاتوە، ئەو کارمەندانەی کەبەشێك لەو بژێوەی دەستەبەری دەکەن دەی بەخشن زۆر بەختەوەرترن لەچاو ئەوانەی ئەم کارە ئەنجام نادەن .

توێژەران هەڵسان بەلێکۆڵینەوە لەسەر ٦٣٠ کەس داوایان لێکرا ئاستی بەختەوەریان مەزندەبەکەن،دەسکەوتی ساڵانەیان و پوختەی بەخشینەکانیان لەهەرمانگێك و ئەم پێویستیانەی کە بۆ خۆیان و بۆ کەسانی تر دەیکڕن، پرۆفیسۆر (إلیزابێت دان)، کەسەرۆکایەتی ئەم گروپەی دەکرد دەڵێ "دەمانەوێ بیردۆزەکەمان تاقیبکەینەوە، کەبەخشینی ماڵ لەلایەن خەڵك بەهەمان ڕێژەی بەدەست هێنانی ماڵەکانیان گرنگە " ئەمەش زیاد دەکاتە سەر قسەکانی "بە چاوپۆشین بە قەبارەی ئەو دەسکەوتەی کە تاك بەدەستی دەهێنێ، ئەوکەسەی کەبەشێك لەماڵەکەیان دەبەخشن زۆر بەختەوەر ترن لەچاو ئەوانەی کە ماڵەکەیان لای خۆیان گلدەدەنەوە و کۆدەکەنەوە"

بەڕێزان ! ئەمە ئەنجامی لێکۆڵینەوەی ئەوانە، ئەمەش خودای گەورەیە، کە هەواڵماندەداتێ لەپەیوەندی نێوان صدقە و رزگاربوون لەترس و غەم یا بەدەست هێنانی بەختەوەری: ﴿ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَٰلَهُم بِٱلَّيْلِ وَٱلنَّهَارِ سِرًّا وَعَلَانِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِندَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٢٧٤﴾ ﴾ البقرة

واتە: (ئەوانەی ماڵ و سامانیان دەبەخشن، بەشەو و بە ڕۆژ، بە نهێنی و بە ئاشکرا، ئا ئەوانە هەر پاداشتیان لای پەروەردگاریانە، ترس و بیمیان لەسەر نییە و ئەوان خەفەتبار نابن (لە رۆژی قیامەتو لێپرسینەوەدا).

هەروەها دەفەرموێ ﴿ هَلْ جَزَآءُ ٱلْإِحْسَٰنِ إِلَّا ٱلْإِحْسَٰنُ ﴿٦٠﴾ ﴾ الرحمن.

مەگەر پاداشتی چاکەتەنها چاکەنییە؟!

پاشان ئەم گروپە هەڵسان بە هەڵسەنگاندنی بەختەوەری ١٦ کرێکار لەیەکێ لەدەزگاکانی (بوسطن) پاش وپێش بەخشینی بەشێك لەسەرجەمی دەسکەوتەکانیان، لەنێوان ٣ هەزار دۆلار تا ٨ هەزار دۆلار .لەئەنجامەکان دەرکەوت کەڕێژەی پاشەکەوت گرنگ نییە، بەڵکو گرنگی لەئاراستەی بەخشینە.ئەوانەی ڕێژەیەکی زۆر لەدەست کەوتەکانیان دەبەخشن زیاتر سوودلە دەست کەوتەکانیان وەردەگرن لەوانەی بەخشینی دەست کەوتەکانیان بەپێی پێویستیانە.

ئەم ئەنجامە ئەم بیروڕایەمان بۆ دروست دەکات، کاتێك مرۆڤ بەشێك لەماڵەکەی دەبەخشێت ئەوە نەزیان دەکات و نەلەماڵەکەی کەم دەکات

بەڵکو زیاد دەکات !! ئایا ئەمە ئەوەنییە کەپێغەمبەرمان (ﷺ)جەختی لەسەر کردۆتەوەوە فەرمووی ((**ما نقص مال من صدقة**)) ؟؟ واتە تۆ کەماڵەکەت دەبەخشی ماڵەکەت کەم ناکات بەڵکو زیاد دەکات، چونکە ئەم بەخشینە هەستکردن بە بەختەوەریت پێ دەبەخشێت دەرفەتێکی وات پێ دەبەخشێت بۆ بیرکردنەوەی دروست لەچۆنیەتی دەست کەوتنی ماڵ بەشێوەی باشتر !!

لەبەر ئەوەیە کەخودای گەورە پەیمانمان دەداتێ ئەو ماڵەی دەی بەخشین دو هێندە و چەند هێندە دەبێتەوە هەروەك دەفەرمووێ: ﴿ مَّن ذَا ٱلَّذِى يُقْرِضُ ٱللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا فَيُضَٰعِفَهُۥ لَهُۥٓ أَضْعَافًا كَثِيرَةً ۚ وَٱللَّهُ يَقْبِضُ وَيَبْصُۜطُ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ ﴿٢٤٥﴾ ﴾ **البقرة**

واتا: (کێیە ئەو کەسەی قەرز دەداتە خوای پەروەردگار بە قەرزێکی چاك (بەخشراوەکە لە ماڵی حەڵاڵ و بێ منەت و نازدار بێت)، خوایش بەو هۆیەوە بۆی چەند بەرامبەر دەکات و پاداشتی بێ سنووری پێ دەبەخشێت، (بەڕاستی خوایەکی بەرێزو دلۆڤانمان هەیە، جێگەی سەرسوڕمان و سەرنجە ئەو شێوازەیکە هانی ئیماندارانی پێ دەدات، بۆ بەخشین بە یەکترو بۆ بەخشن بۆ ڕزگاری گرۆی ئادەمیزاد)، خواش ڕزق و ڕۆزیی و دەرامەت دەگەرێتەوە و فراوانی دەکات (بە حیکمەت ویستی خۆی) هەر بۆ لای ئەو زاتەش دەگەڕێنەوە).

لەوانەیە لەبارەی ئەو پیاوە دەوڵەمەندەی دونیامان خوێندبێتەوە (بیل گیتس) کەبڕیاریدا بە بەخشینی بڕێکی زۆر لەداهاتەکەی کە بە ملیار مەزندە دەکرا، چونکە پێی وابوو ئەوە پێویستە بۆ بەختەوەری.

لەتاقی کردنەوەیەکی تر دا توێژەرەکان (٥ تا ٥٠) دۆلاریان دابە هەریەك لەکۆمەڵەیەك کەسەرجەمیان ٤٦ کەس بوو داوایان لێکردن کە هەریەکەیان لەسەعات ٥ ئێوارەی ئەو ڕۆژە ببەخشن، داواکرا لەنیوەی بەشداربووان بەگلدانەوەی پارەکەبۆ خۆیان .

ئەوانەی پارەکەیان بەخشیوە بە کەسانی تر، گوتیان لە کۆتایی ئەم ڕۆژە هەستیان بەبەختەوەریەکی زۆر کردووە، لەچاو ئەوانەی پارەکەیان لە لای خۆیان گل دابۆوە، بەچاو پۆشین لەبەهای ئەو مەبلەغە کەپێیان درابوو (دان) دەڵێ: ئەم پەیامە بەڵگەیەکی سەرەتایمان پێدەدات کەچۆنیەتی بەخشینی خەڵك بۆ داهاتەکانیان بەهەمان ئەندازە دەست کەوتنی ئەو داهاتە گرنگە .

کاتێك عائیشە (ﷺ) کاورێکی کردە صەدەقە پیلێکی کاورەکەی بۆ خۆی گلداوە، چونکە گۆشتی پیلی پێ خۆشبوو عائیشە بەپێغەمبەری فەرموو: کاوڕەکە نەما تەنها پیلکی نەبێت ئەی پێغەمبەری خوا، پێغەمبەر (ﷺ) فەرمووی بەڵکو بڵێ: کاورەکە ماوە تەنها پیلێکی نەبێ. ! ! !

ئەوەی بەخشیویە لای خۆشەویستر بوو لەوەی لای مابوو ئەمە نهێنییەکە لەنهێنیەکانی بەختەوەری کەئەمڕۆ زاناکان پێ گەیشتون!

توێژەران جەختیان لەسەر ئەوەکردۆتەوە کەگرنگترین هۆکاری وەدەست خستنی ماڵ و بەخشینی برێکی بەوکەسانەی کەپێویستیانە ! ئەمە واتە بەخشین هۆکارێکە لەهۆکارەکانی ڕۆزی! ئەمە قورئانی پیرۆز جەختی لەسەر کردۆتەوە کاتێك پەیوەندی دروست دەکات لە نێوان بەخشین و ڕۆزی حەلال:

﴿ ٱلَّذِينَ يُقِيمُونَ ٱلصَّلَوٰةَ وَمِمَّا رَزَقۡنَٰهُمۡ يُنفِقُونَ ۝٣ أُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلۡمُؤۡمِنُونَ حَقّٗاۚ لَّهُمۡ دَرَجَٰتٌ عِندَ رَبِّهِمۡ وَمَغۡفِرَةٞ وَرِزۡقٞ كَرِيمٞ ۝٤ ﴾ الأنفال

واتە: (ئەوانەن کەنوێژەکانیان بە چاکی ئەنجامدەدەن هەندێ لەو ڕزق وڕۆزییەی کەپێوەی ماندبوون دەیبەخشن، ئا ئەوانە هەرخۆیان ئیمانداری ڕاستەقینەن، چەندەها پلەو پایەی بەرزیان بۆ هەیە لای پەروەردگاریان و لێخۆش بوون و ڕزق و ڕۆزی هەمیشەیی لەگەڵ ڕێزدا)

پرۆفیسۆر ئلیزابیت " دەڵێ بەخشینی داهات بەکەسانی تر ڕێگەیەکی زۆر کاریگەرترە بۆ دەستەبەر کردنی بەختەوەری لەگلدانەوەی لای خۆی ".

(دکتۆر جۆرج فیدمان) پسپۆری دەرونییە لەزانکۆی (بکنینگهام) دەڵێ" بەخشین بەمەبەستی خێر وات لێدەکات هەستێکی باشت هەبێت، هەروەها دەبێتە نمونەیەکی دروست لەتێڕوانینی خەڵك بەگوزارشتی کاریگەریت جگە لەخود لەسەر کۆمەڵیش ". هەروەها دەڵێت "لەسەر ئاستی کەسی ئەگەر شتێك پێشکەشی تۆبکەم ئەگەری نەیاریت لەگەڵم کەمدەبێتەوە، ئەگەری مامەڵکردنت بەڕێگەیەکی دروست بەرامبەرم زیاددەکات ".

ئامۆژگاریەکی کورتییان داناوە دەڵێن "خۆت بە دوربگرە لەکەڵەکەکردنی داهات"، لێرەدا ئەم هۆشدارییەی خودامان بیر دەکەوێتەوە دەفەرموێ : ﴿ وَٱلَّذِينَ يَكْنِزُونَ ٱلذَّهَبَ وَٱلْفِضَّةَ وَلَا يُنفِقُونَهَا فِي سَبِيلِ ٱللَّهِ فَبَشِّرْهُم بِعَذَابٍ أَلِيمٍ ﴿٣٤﴾ يَوْمَ يُحْمَىٰ عَلَيْهَا فِي نَارِ جَهَنَّمَ فَتُكْوَىٰ بِهَا جِبَاهُهُمْ وَجُنُوبُهُمْ وَظُهُورُهُمْ هَٰذَا مَا كَنَزْتُمْ لِأَنفُسِكُمْ فَذُوقُوا۟ مَا كُنتُمْ تَكْنِزُونَ ﴿٣٥﴾ ﴾ التوبه:

واتە:(جا ئەوانەی کە ئاڵتون و زیو کۆ دەکەنەوەو قایمی دەکەن و لەپێناوی ڕێبازی خودا بۆ ڕەزامەندی ئەو نایبەخشن ، ئەوە مژدەی سزایەکی پڕئێشیان بدەرێ! !ئەو پارەو سامانەی کۆیان کردۆتەوە لەدۆزەخدا سوردەکرێتەوە، ناو چاو و لاتەنیشت وپشتیان پێداغ دەکرێت، ئینجا پێیان دەگوترێت ئەمە ئەم سامانەیە کەکۆتان دەکردەوە بۆخۆتان، دەبچێژن سزای ئەوەی بۆخۆتان کۆدەکردەوە).

خودای گەورە زەکاتی لەسەرمان فەرز کردوە، چونکە بەختەوەری و خۆشنودی بۆمان دەوێت، هەروەها بێدارمان دەکاتەوە لە کۆکردنەوەی ماڵ و کەڵکەکردنی داهات و نەبەخشینی لە دەرگای چاکەو زانست ، لەم سەردەمەدا باشترین جۆری بەخشین بریتییە لەبەخشینی زانست و زانیاری سودبەخش بۆ ڕاستکردنەوەی تێڕوانی ڕۆژئاوا بۆ ئیسلام، لەڕێگەی بەخشینی توێژینەوەی زانستی قورئان بەمەبەستی دەرخستنی گەورەیی ئەم ئاینە و بەرزی پێغەمبەرەکەی (ﷺ)، لەگەڵم لەم ئایەتە پیرۆزە بڕوانن:

﴿ قُلْ إِنَّ رَبِّي يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَهُ وَمَا أَنفَقْتُم مِّن شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ وَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ ﴿٣٩﴾ ﴾ سبأ

واتە:(ئەی پێغەمبەر پێیان بڵێ: بەڕاستی پەروەردگارم ڕزقو ڕۆزی دەبەخشێتە هەر یەك لە بەندەكانی یالێیان دەگرێتەوە، ئێوەش هەر شتێك دەبەخشن ئەوزاتە پێتان دەبەخشێتەوە (هەندێك جار لەدنیا دا پاداشتی قیامەتیش با بووەستێت چونكە ئەو خوایە چاكترین ڕۆزی بەخشە).)

بەزەیی و مهرەبانی وەك چارەسەر

لەم دواییانە ڕۆژئاوا گەیشتە چەند ئەنجامێكی نوێ پاش هەڵسانی بەچەند تاقیكردنەوەیەكی پەی پێبراو، دەبینین زاناكانی ڕۆژئاوا جەخت لەسەر پێویستیەتی پراكتیزەكردنی ئەم ئەنجامانە دەكەنەوە لە پێناو بەختەوەری مرۆڤ، ئەوەی سەیرە خوێنەری خۆشەویست هەر كاتێك داهێنانو دۆزینەوەیەكی زانستی سەرنجمان ڕادەكێشێ بەو سودو قازانجەی تێیدایەتی، دەبینین ئیسلام بەچواردە سەدە پێش ئەوان كەوتوە !!

پاش لەدەستدانی خۆشەویستی و سۆز و بەزەیی كە بەهۆی مادیەتی لەڕادەبەدەر لەدەستیان داوە، لەكۆتایی توێژینەوەكانیان گرنگی میهرەبانی (الرحمه) یان لەبەختەوەری مرۆڤ دۆزیەوە بۆیان دەركەوت، توانای فێربوونی میهرەبانی لەكاتی منداڵییەوەیە، ڕایانگەیاند پێویستە خەڵك منداڵەكایمان فێری بەزەیی ومیهرەبانی بكەین، ئەم چیرۆكە كەی دەست پێ كرد؟

لەســەرەتای ســاڵی ٢٠٠٨تویێــژەرانی تەکنــەلۆجیای (المــسح بــالرنین المغناطیــسي الــوظیفي) (FMRL)یــان بــەکارهێنا لــەپێناو لێکۆڵینــەوە لەکاریگەری میهرەبانی لای مرۆڤ لەسەر دەزگای کارکردنی مێشك.

ئەم دەزگایە ئەو چالاکییە گـەورەی کەشـف کـرد کەلەبەشـی پێـشەوەی سـەر رووودەدات، ڕۆڵـی بنـەڕەتی دەبینـێ لـە سـۆزی مـرۆڤ . بـەم شـێوەیە کۆمەڵێ ئەنجامیان خستە بەر دەسـت ئێمـە، بۆتـانی کـورت دەکەمـەوە، بـۆ ئەوەی درك بەوە بکەین و یەقنی تـەواومان هـەبێت، کـە ئاینـە پیرۆزەکـەمان زۆر لەمێژە فرمانی پێکـردوین بـەم ئەنجامانـە، بـەڵکو بوویتـە بەشـێك لـەبیر وباوەڕمان:

١-ئەگەر دەتەوەێ بەختەوەری دەستە بەر کەیت ئەوا بۆ بەختەوەری کەسانی تر تێبکۆشە :

ئەمە ئەم بنەماییە زاناکانی ئەمرۆ جەختی لە سەر دەکەنەوە ، لەئەنجامی ئەم لێکۆڵینەوانە گەیشتونەت ئەم ئەنجامە، کەبەختەوەری بەدەست نایەت تەنها لەڕێگەی بەدەست هێنانی ویستی مرۆڤەکانی ترەوە نەبێت،زۆر پێوستە مرۆڤ هەوڵبدات بۆ بەدەست هێنانی خۆشەویستی کەسانی تر . ئەو کەسانەی بەختەوەری کەسانی تریان دەوێ زۆر بەختەوەرتردەبن لەو کەسانە تەنها گرنگی بەخۆیان دەدەن.

توێژەران لەپێناو دەستەبەر کردنی بەختەوەرییەکی زۆر و تەمەنێکی درێژ جەخت لەسەر بنەمایەکی گەوهەری دەکەنەوە، ئەویش بریتییە لە ویستنی چاکەبۆ کەسانی تر ! پاش چەندەها پرسیار لەخەڵك بنییان ئەو خەڵکانەی

ئومێدی بەختەوەری بۆ جگە لە خۆیان دەخوازن، خۆشنودترن لەچاو ئەو کەسانەی ئومێدی لاچونی نعمەت و بەختەوەری لەسەر کەسانی تر دەخوازن.

پێمان سەیر نییە کاتێك دەزانین کە پێغەمبەر ﷺ پێش چەندەها سەدە بانگەواز بۆ ئەمەدەکات، جگە لەمەش ئەو کەسەی پا بەندنەبێ بەم بنەمایە باوەڕی تەواو نابێت،کاتێك دەفەرموێت: (**لا یؤمن أحدکم حتی یحب لأخیه ما یحب لنفسه**) سبحان الله! !

ئەو بنمایەی ئەوان پێی گەیشتون و ناتوانن پراکتیزەی بکەن بە شێکە لە باوەڕی ئێمە، ئێمە لەپێشترنین لە پراکتیزەکردنی ئەم بنەمایە ؟؟

٢- بەزەیی دەزگای کارکردنی دەماغ چالاك دەکات :

ئەو زانایانەی گرنگیان بەم جۆرە لێکۆڵینەوانە داوە جەختیان لەسەر ئەوە کردۆتەوە کە پەیڕەو کردنی وەرزشی (بەزەی و مهرەبانی) سود بەدەماغ دەگەیەنێ و خانەکانی چالاك دەکات، بەڵکو گۆڕان لەهەندێ خانە و شێوە و کارەکانیان ڕوودەدات، ئەمەش یارمەتی دەر دەبێت بۆ چارەسەرکردنی کۆمەڵێ نەخۆشی، تەنها بە فێربوونمان بەچۆنییەتی بەزەیی هاتنەوە بەکەسانی تر !

دوبارە دەڵێین سبحان الله ! ئایە ئەمە دەقاودەق ئەوەنییە کەپێغەمبەر ﷺ فرمانمان پێدەکات کە دەفەرموێت؛ (**من لایرحم لا یُرحم**) ؟! بەرادەی بەزەی و سۆز لێبوردەیت بۆ خەڵك بەم ڕێژەیش خودا ڕەحم وبەزەیت بەسەر

دادەرێژێت، نەخۆشی و شەڕت لەسەر لادەدات کە کەس پێی نازانێ جگە لە خوانەبێت .

٣- فێربوونی (بەزەی ومیهرەبانی) هێزت پێدەبەخشێ لەپتەو کردنی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان وات لێدەکات زیاتر گونجاوبیت :

لەم کۆتاییانە لێکۆڵینەویەکی نوێ دەریخست، کە بەزیی ئامێری بەرگری لای مرۆڤ بەهێز دەکات . بینیان کەسی میهرەبان توانای بەرگری زۆری هەیە دژی نەخۆشییەکان .لەڕێگەی جێبەجێ کردنی ئەم تاقیکردنەوەیە لە سەر کەسانی میهرەبان یا ئەو کەسانەی خێری کەسانی تریان دەوێت و بەسۆزن بەرامبەریان، رێژەی توشبوونیان بەنەخۆشی کەمترە لەکەسانی تر .

زاناکان ئەم ئەنجامەیان بەلکۆڵینەوکانی تر بەستەوە بەم هۆیە جەخت لەسەر پەیوەندی راستەوخۆی بەختەوەری و تەمەن درێژی لەگەڵ میهرەبانی دەکەنەوە، مرۆڤی زۆر خۆش بەخت ئەو کەسەیە کە زۆر مهرەبانە، دورترینیانە لە نەخۆشی بەتایبەتی نەخۆشییەکانی دڵ . لەبەرئەوەی ئەم مهرەبانەییە وات لێدەکات لە کۆمەڵگا نزیکت دەکاتەوە و پەیوەندیت گونجاودەکات، ئەمەش ڕەنگدەداتەوە لەسەر جێگیری دەرونیت.

ئایە ئەمە هەر ئەوە نییە کە پێغەمبەر ﷺ بانگەشەی بۆ دەکات کاتێك دەفەرموێت: (إرحموا من في الارض يرحمُكم من في السماء) ، واتە بەزەییتان بۆ سەر زەوی هەبێت، تا ئەوەی لەئاسمانە بەزیی پێتان دا بێتەوە، بەخوا ئەگەر رۆژئاوا ئەوەی دەبینی و لەگەڵی دەژیا یەکەم کەس دەبوون کەباوەڕی پتەویان بە ئیسلام دەهێنا، بەڵام کەمتەرخەمیمان کردوە

لە گەیاندنی دەنگی ڕاستی و حەق پێیان، لە خوا دەپاڕێینەوە کە گەیەنەریك ئاسان بکات ئەم ڕێنماییانە بگەینێتە کەسانێك کە پێویستیان پێیە.

٤- پڕاکتیزەکردنی مهرەبانی چارەسەری خەمۆکی دەکات:

لەلێکۆلینەوەیەك دا توێژەران گەیشتونەتە ئەوەی کە مرۆڤە میهرەبانەکان ئەوانەن زۆر دورن لە خەمۆکی و ڕوخان و بێ ئومێدی، لێرەدا هەست بەگرنگی فەرموودەی خوای گەورە دەکەین کە دەفەرموێ: ﴿ يَـٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدْ جَآءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَآءٌ لِّمَا فِى ٱلصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾ قُلْ بِفَضْلِ ٱللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِۦ فَبِذَٰلِكَ فَلْيَفْرَحُوا۟ هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ ﴿٥٨﴾ ﴾ یونس:

واتا:(ئەی خەڵکینە، بەڕاستی ئێوە ئامۆژگارییەکی گەورەو گرنگتان لە لایەن پەروەردگارتانەوە بۆهاتووە، کە(قورئانە)شیفا و چارەسەریشە بۆ نەخۆشی دڵ و دەرونتان، ڕێنیشاندەر و ڕەحمەتیشە بۆ ئیمانداران، (ئەی محمدﷺ) بەئیماندارن بڵێ با دڵشاد و شادومان بن بە فەزڵ و ڕەحمەتی خودا(کە قورئان و بەرنامەی خوایە)، کەوابوو با هەر بەوە دڵخۆشبن، هەر ئەوەش چاکترە بۆیان لەوشتانەی کەخەڵکی خریکینە و کۆیدەکەنەو کەڵکەی دەکەن)

سەیرکەن چۆن رحمەت دووبارە بۆتەوە جەخت لەوە دەکاتەوە ئەوەی رازییە بەشیفای قورئان ئەوە مهرەبانی خودا دەبێتە هۆکارێك بۆ بەختەوەری و دڵ خۆشی کە هەرگیز دوای ئەمە غەمبار نابیٚ .

٥- زاناکانی رۆژئاوا : پێویستەلەسەرمان منداڵکانمان لەسەر میهرەبانی رابهێنین :

توێژەران بانگەشەدەکەن بۆ پێویستیەتی فێرکردنی منداڵ و بەتەنگەوە هاتن بۆ مهرەبانی و سۆز، دەڵێن ئەم ئاکارانە فێربوونیان ئاسانە و لەداهاتووشدا سودی گەورەیان دەبێت لەسەر کۆمەڵگا، پێیانوایە فێرکردنی منداڵ بەمیهرەبانی دەستێکی باڵای دەبێت لە کەم کردنەوەی تاوان و شەرانگێزی، کە لەداهاتوودا دەبنە نەخۆشی هیچ رێگە چارەیەکیان نابێت.

پوختەی ئەم لێکۆڵینەوەیە هەروەك (دیڤید سۆن) لە زانکۆی wisconsin_madisonدەڵێت ئەو هۆکارە، واتە میهرەبانی زۆر گرنگە لە چارەسەر کردنی ئەو منداڵانەی کەتووشی لەرِیٚ لادان بووینە.

لەنوێوە دووپاتی دەکەینەوە ئایا پێغەمبەرمان (ﷺ) ئەو میهرەبانیەیی بەباشترین شێوە پەیرەو نەکردوە ؟؟ پێغەمبەر(ﷺ) جوانترین نمونەمان دێنێتە بەر چاو لەمیهرەبانی کاتێك لەکافرانی قورەیش خۆش دەبێت لەکاتی رزگارکردنی مەککە، کەبە خراپترین شێوە خراپەیان لەگەڵ کردوون، هەروەها ئەنەسی کوری مالیك کە دە ساڵ خزمەتی پێغەمبەر (ﷺ) کردوە بۆمان دەگێرێتەوە هەرگیز پێغەمبەر (ﷺ) سەرزەنشتی نەکردوە لەئەنجامدانی کارێك یا ئەنجام نەدانی ئایا پاش ئەم میهرەبانییە میهرەبانی تر هەیە؟؟

زاناکان جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کەپێویستە مرۆڤ لەکاتی منداڵی فێری مهرەبانی بێت بۆ ئەوەی پارێزراو بێت لە شەڕ و لادان ئەمەش لەدوایدا کاریگەری گەورەی دەبێت لە بیناکردنی کەسایەتیەکی گونجاو، ئەمە ئەوەیە کەئەوان پێی گەیشتوون پاش تاقیکردنەوە و هەوڵدانێکی زۆر .

لەوانەیەپاش ئەم ڕاستییە تێبگەین، کەبۆچی خوای گەورە لەکتێبە پیرۆزەکەی بەم دوو سیفەتەی (الرحمن الرحیم) دەستی پێکردوە، بەڵکو ئێمە قورئان ناخوێنین تابەم ئایەتە گەورە دەست پێنەکەین، یەك رکعات نوێژناکەین تابەم ئایەتە دەست پێنەکەین، ناخوێین و وناخوینەوە و هیچ کارێك ناکەین تەنها بەدەست پێکی (بسم الله الرحمن الرحیم) .

بۆمانەوەی رەحمەت لەهزرمان دا شەو و رۆژ، تاببێتە بەشێك لەژیانمان، ئەمەیە ئەمرۆ رۆژئاوا هەژارن لێی، بەڵکو هەوڵدەدەن بۆ پێویستی فێربوونی ڕەحمەت لەپێناو چارەسەرکردنی کێشەکان.

بەسە کەبزانین، ناوی (الرحمن) لەقورئاندا (٥٧) جار دووپات بۆتەوە، ناوی (الرحیم) (٧٤) جار دووپات بۆتەوە، ئاوڵناوی (رحیم) یەك جار هاتووە وەك ئاوڵناوێك بۆ باشترین مەخلوق کە رسول الله ﷺ کە خودای گەورە لەبارەیەوە دەفەرموێ: ﴿ لَقَدْ جَآءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُم بِٱلْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ ﴿١٢٨﴾ ﴾ التوبة

واتە: (ئەی خەڵکینە) سوێند بە خوا بێگومان پێغەمبەرێکتان بۆ ڕەوانەکراوەکە هەر یەکێکە لەخۆتان، زۆر سەختە بەلایەوە توشبوونتان

بەبەڵاو ناخۆشی،زۆر بەتنگیشتانەوەیە پەرۆشە بۆتان، زۆر دڵسۆزی ئیماندارانەو دڵسۆزەبۆیان .)

هەوەها ئاکاری ڕەحمەت لەقورئاندا زیاتر لە (١٠٠) ئایەت هاتووە، هەموو ئەوانە بۆ ئەوەیە کە خودای گەورە فێری میهرەبانیمان بکات کاریگەری لەسەرمان هەبێت بەم فێرکردنە دروستە.

مێژونوسان گەواهی دەدەن کە: مێژو کەسی لەموسڵمانان مهرەبانتر نەناساندووە !! میهرەبانی ڕەنگیداوەتەوە لە مامەڵەو ڕەوشت و هاوڕێیەتی لەگەڵ گیاندارا، بەڵکو لەهەموو جوڵە و کردارێکیان، هەروەها لەفەتح کردنەکانیشیان هۆکارەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ فێرکردنە بەهێزەکانی قورئان، ئەم فێرکردنانەی کە ئەمڕۆ ڕۆژئاوا بانگەشەی بۆ دەکات.!!

بەهەموو گومڕایەك دەڵێن، کە باوەڕیان نییە بە کتێبی خودای گەورە:

ئێوە بەوە ناسراون کە لایەنەکانی ڕەوشت و یاسا و ڕێساکان بۆ خاوەن پسپۆران جێ دەهێڵن، ئا ئەوە خاوەن پسپۆرییەکانن دەگەڕێنەوە بۆبنەماکانی قورئان، ئەی بۆچی ئێوە دژی ئەم بنەمایانە دەوەستن، لەگەڵمدا لەم بانگە خوداییە ڕابمێنە کە پڕە لە مهرەبانی، خۆتان شوێنی دەرونی خۆتان هەڵبژێرن: ﴿ قُلْ يَٰعِبَادِىَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُوا۟ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا۟ مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾ وَأَنِيبُوٓا۟ إِلَىٰ رَبِّكُمْ وَأَسْلِمُوا۟ لَهُۥ مِن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ ٱلْعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنصَرُونَ ﴿٥٤﴾ وَٱتَّبِعُوٓا۟ أَحْسَنَ مَآ أُنزِلَ إِلَيْكُم مِّن رَّبِّكُم مِّن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ ٱلْعَذَابُ بَغْتَةً وَأَنتُمْ لَا

تَشۡعُرُونَ ﴿٥٥﴾ أَن تَقُولَ نَفۡسٞ يَٰحَسۡرَتَىٰ عَلَىٰ مَا فَرَّطتُ فِي جَنۢبِ ٱللَّهِ وَإِن كُنتُ لَمِنَ ٱلسَّٰخِرِينَ ﴿٥٦﴾ أَوۡ تَقُولَ لَوۡ أَنَّ ٱللَّهَ هَدَىٰنِي لَكُنتُ مِنَ ٱلۡمُتَّقِينَ ﴿٥٧﴾ أَوۡ تَقُولَ حِينَ تَرَى ٱلۡعَذَابَ لَوۡ أَنَّ لِي كَرَّةٗ فَأَكُونَ مِنَ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ﴿٥٨﴾ بَلَىٰ قَدۡ جَآءَتۡكَ ءَايَٰتِي فَكَذَّبۡتَ بِهَا وَٱسۡتَكۡبَرۡتَ وَكُنتَ مِنَ ٱلۡكَٰفِرِينَ ﴿٥٩﴾ وَيَوۡمَ ٱلۡقِيَٰمَةِ تَرَى ٱلَّذِينَ كَذَبُواْ عَلَى ٱللَّهِ وُجُوهُهُم مُّسۡوَدَّةٌۚ أَلَيۡسَ فِي جَهَنَّمَ مَثۡوٗى لِّلۡمُتَكَبِّرِينَ ﴿٦٠﴾ وَيُنَجِّي ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ٱتَّقَوۡاْ بِمَفَازَتِهِمۡ لَا يَمَسُّهُمُ ٱلسُّوٓءُ وَلَا هُمۡ يَحۡزَنُونَ ﴿٦١﴾ ﴾ (الزمر:٥٢-٦١) .

یەك چرکە بیربکەوە لە خۆت بپرسە، ئایا دەکرێ مرۆڤ لەشێوەی ئەم وتەیە بیژێ ؟؟؟؟؟.

هێزی کار کردنە سەر خەڵك

ئەم بابەتە بۆچەند ساڵێکی دور و درێژ بووە جێگەی بایەخ پێدانم، بەدوای رێگایەکی سەرکەوتو دا دەگەڕام لە کتێبەکانی دەروونناسی و شیکردنەوەی دەرون بۆ کارابوونم وەك کەسایەتییەکی ویستراو و کاریگەر لەسەر کەسانی تر .

کێ لەئێمە لەمامەڵەکردن لەگەڵ کەسانی تردا نایەوێت جێکاری ویستراو جێبهێڵێ؟ کێ لەئێمە ئاواتەخوازنییە کە متمانەی دەورو بەری دەستەبەر کات، وێنەیەکی خوازراو لە دیدی کەسانی تر بنەخشێنێ ؟بەڵام کوا ئەم رێگایەی بەرەو دەستەبەر کردنی ئەمانەمان دەبات؟ ؟

خۆشەویستانم چەند تەکنیکێکم ئامادەکردوە کە دەکرێ مرۆڤ بەکاری بهێنێ لەژیانی رۆژانەی لەکاتی هەڵسوکەوت کردنی لەگەڵ ئەم کۆمەڵگایەی کەدەوری داوە، کاریگەری لەسەریان هەبێ بەشێوەیەکی ویسترا و متمانە وخۆشەویستیان دەستەبەر بکات، ئەم تەکنیکانە نوسەری زۆر بەناوبانگی ئەمریکی دیل کارنگی (Dale Carnegie) کە بەیەکێ لەنوسەرە هەرە بەناوبانگەکانی سەدەی رابردوو دادەنرێت، ئەم شێوازانەی پێشنیازکرد پاش تاقی کردنەوەی بەردەوامی زیاتر لە(٣٠) ساڵ.

ئەوەی سەرنجی ڕاکێشام ئەوەیە، کە ئەوەی ئەم نوسەرە ئەمریکییە پێشنیازی کردووە کتومت ئەوەیە کە قورئانی پیرۆز پێشنیازی کردبوو ! ئەم نوسەرە لەکتێبەکەی دادەڵێت : چۆن هاوڕێ بەدەست بهێنین وکاریگەریمان لەسەر خەڵك هەبێ:—

شێوازی یەکەم :
دورکەوتنەوە لە وتویژ و دەمەقاڵی :

باشترین ڕیگە بۆ ڕاکێشانی کەسانی تر بۆ خۆت کاریگەر بوون لەسەریان بریتییە لە دوورکەوتنەوە لەشەڕەقسە و گفتوگۆی زۆر ! هەتاپێت دەکرێت قسەکانت کورت بن، چونکە بەگفتوگۆی زۆر متمانەی دەورو بەرت لەدەست دەدەی کاریگەریان لەسەرت کەم دەبێت، ئەم شێوازە قورئانی پیرۆز پێش (١٤)سەدە پێشنیازی کردووە لە فەرمودەکانی خوا: ﴿ ٱدۡعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِٱلۡحِكۡمَةِ وَٱلۡمَوۡعِظَةِ ٱلۡحَسَنَةِۖ وَجَٰدِلۡهُم بِٱلَّتِي هِيَ أَحۡسَنُۚ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعۡلَمُ بِمَن ضَلَّ عَن سَبِيلِهِۦۖ وَهُوَ أَعۡلَمُ بِٱلۡمُهۡتَدِينَ ﴿١٢٥﴾ ﴾ النحل

واتە : (ئەی پێغەمبەر ﷺ، ئەی ئیماندار) بانگەواز بکە بۆ لای بەرنامەو ڕێبازی پەروەرگارت بەحیکمەت و دانایی (بۆ هەندێك) و ئامۆژگاری جوان و بەجێ، (بۆ هەندێکی تر)و گفتوگۆ و موجادەلە بە جوانترین شێوە (لەگەڵ هەندێکی تردا بە تایبەت خاوەن کتێبەکان)، چونکە بەڕاستی پەوەردگارت هەر خۆی زانایە، کە کێ گومڕایە، هەروەها هەرخۆشی زانایە بە هیدایەت وەرگران) .

لێرە دا دەبینین کەقورئانی پیرۆز بەشێوەیەکی ڕەها گفتوگۆمان لێ قەدەغەناکات، چونکە دورکەوتنەوە لەگفتوگۆکردن هەرگیز ناکرێ، گفتوگۆ هۆکارێکە بۆ بەدەست هێنانی متمانە و بەڕێوەبردنی پرۆسەی ڕازی کردن .

لێرەدا ئەوە سەرسوڕهێنەرە بۆ ئەوانەی کە گومانیان هەیە لەبارەی پەیامەکەی پێغەمبەر (محمد ﷺ)، ئەگەر وتەکانیان لەبارەی پێغەمبەری رەحمەت ڕاستە، ئەی بۆچی فرمانمان پێدەکات بە گفتوگۆ لەگەڵیان بەلاّم باشترین گفتوگۆ ؟بۆچی فرمانمان پێدەکات بەئامۆژگاری باش؟؟؟؟

تاکە لێکدانەوەی دروست بۆئەمە، دەگەڕێتەوە بۆ شێوازی تایبەتی کتێبەکەی خودا لە فێرکردن و بەرانامەکردنی مرۆڤ لەسەر خوی دروست ؟

شێوازی دووەم:
دوورکەوتنەوە لەتوڕەیی وهەڵچوون

ئەم نوسەرە ئەمریکییە دەڵێ: پێویستە شێوازی چارەسەرکردنی کێشەکان لەسەر بنەمای هاورێیەتی ونەرم ونیانیو حیکمەت بێت، هەوڵدە دوورکەوە لە هەڵچون و توڕەیی و شەڵەژان،چونکە هەڵچوون کاریگەری نەویستراو (سلبی) لە تێروانینی خەڵکی بۆتۆ جێدەهێلێ،بیرۆکەی هەڵە لەکەسایەتیت وەردەگرن .

لێرەدا ئەم ئامۆژگارییەی پێغەمبەر (ﷺ) بیردەخەینەوە کە ئاراستەی إعرابیەکەی کرد چەند جاریك دووپاتی کردوە : (توڕەمەبە. ... توڕەمەبە. ... توڕەمەبە...) هەروەها فەرمودەی خوای گەورەمان بیر دەهێنیتەوە کەدەفەرموێ: ﴿ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلْكَـٰظِمِينَ ٱلْغَيْظَ وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ ۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾ ﴾ آل عمران

واتە: (ئەوانەی لە خۆشی و ناخۆشیدا، لە هەرزانی و گرانیدا ماڵ و سامانیان دەبەخشن، ڕق و کینەی خۆیان دەخۆنەوەو خۆگرن، لە خەڵکی خۆش دەبن و لێبوردەن، خوای میهرەبانیش چاکەکارو و چاکەخوازانی خۆشدەوێت) .

سبحان الله ! لەگەڵم داسەیری ئەم شێوازەی قورئانی پیرۆز بکەن لەپەروەردەکردنی کەسایەتی بڕوادار، لێبوردو، پیشخواردنەوە، دورکەوتنەوە لە هەڵشەیی و هەڵچون، هەمو ئەوانە کاریگەری ویستراو (إجابی) و تێڕوانینێکی دروست جێ دەهێڵن لە دڵ وهزری دەوروبەرت !

شێوازی سێیەم :
وشەی چاك كاریگەرترە:

لەشێوازە گرنگەکان کە دەروونناسەکان ئامۆژگاریمان دەکەن بۆ کاریگەریمان لەسەر کەسانی تر بریتییە لە وشەو دەستەواژەی چاك، با کەسەکەی بەرامبەریشت هەڵەبیت گرنگ نییە، بەڵکو بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ ئامۆژگاری بکە، بەجۆرێك کرۆکی وشەچاکەکان گوزارشت لە بیرووڕات بکات سەبارەت بە ئەو، ئەم ڕێگە گونجاوە کاریگەری جێ دەهێڵێ لەناخی بەرامبەرت.

دەگەڕێینەوە بۆ قورئانی پیرۆز کەدەفەرموێ: ﴿ وَقُولُوا۟ لِلنَّاسِ حُسْنًا ﴾ البقرة:

واتە: گوفتاری چاك وجوان بەخەڵكی بڵێن)، هەروەها دەفەرموێ:﴿ أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ ٱللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِى ٱلسَّمَآءِ ﴿٢٤﴾ تُؤْتِىٓ أُكُلَهَا كُلَّ حِينٍۭ بِإِذْنِ رَبِّهَا ۗ وَيَضْرِبُ ٱللَّهُ ٱلْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ ﴿٢٥﴾ ﴾ إبراهيم

واتا: (ئایا نەتانبینیوە و نەتانزانیوە چۆن خوا نموونە دەهێنێتەوە بەگوفتاری چاك و پاك، كەوەك درەختی چاك و بەردار وایە، ڕەگی بەتوندی داكوتاوە لە زەویدا، لق و پۆپەكانیشی بەئاسماندا بڵاوبوونەتەوە .ئەو درەختە هەموو كات و دەمێك بەروبوومی (پاكو جوان و بێگەرد) دەبەخشێت بە ویستی پەروەردگاری، جا خودای پەروەردگار ئەم نمونانە دەهێنێتەوە بۆ خەڵكی، بەڵكو یادەوەری وەرگرن.)

بۆیە خوێنەری بەرێز هەوڵدە باشترین گوزارشت و وشە هەڵبژێرە تا ئاڕاستەی بەرامبەرتی كەیت، لەبەرامبەردا گوێگریكی باشبە، درێژدادڕی مەكە لەقسەكردن بەڵكو هەوڵدە زیاتر گوێگربیت، چونكە ئەمە ڕێژەی هەڵەكردنت بۆ كەم دەكاتەوە، بە ڕواڵەتێكی جوان لەبەردەم خەڵكی دەردەكەویت، ئەوكەسەی گوێ بۆ بەرامبەر ڕادەدێرێ خۆشەویستە .خوای گەورە دەفەرموێت ﴿ يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ وَقُولُوا۟ قَوْلًا سَدِيدًا ﴿٧٠﴾ يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَـٰلَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ۗ وَمَن يُطِعِ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا ﴿٧١﴾ ﴾ الأحزاب

واتە: (ئەی ئەو کەسانەی باوەڕتان هێناوە لە خوا بترسن و پارێزکاربن، هەمیشە قسەو گوفتاری بە جێ و بە سود بکەن . کردەوەکانتان چاك وبەجێ و پەسەند دەکات، لە گوناهەکانیشتان خۆشدەبێت، جائەوەی فەرمانبەرداری خواو پێغەمبەرەکەی بێت سەرکەوتن و سەرفرازییەکی بێ ئەندازە بە دەست دەهێنێت) .

ئەم ئایەتە جەخت لەسەر قسەی گونجاو لەشوێنی گونجاو دەکاتەوە، ئەگەر وات کرد ئەوا خودا کاروبارت بۆ ڕێکدەخت، ئەم شێوازە هۆکاری سەرکەوتنە لە دنیا ودوا رۆژ.

شێوازی چوارەم :
خۆت بەهەڵەکانت مەبەستەوە

دەروونناسەکان لەنێویاندا کارنگی جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە، داننان بەهەڵە لە دیدی خەڵك گەورەت دەکات، هەوڵمەدە بیروڕای خۆت بسەپێنیت لەکاتێکدا دەزانی کە هەڵەیت، بەڵکو لەم بارەدا پێویستە نەرم ونیان بیت لە گفتو گۆکردن و دان بەهەڵەکەت دابنێیت، بەم شێوازە لەدیدی ئەوانی تر ڕاستگۆ دەردەکەویت، متمانەیات پێت زیاتردەبێت کەسایەتییەکی کارات بۆ دروست دەبێ.

پێغەمبەر ﷺ دەفەرموێت (کل إبن ادم خطاء وخير الخطّائين التوابون) واتە: هەموو نەوەی ئادەم هەڵە دەکات بەڵام باشترینیان تۆبەکارەکانن. باشترین خێرکەپێی هەڵسیت بریتییە لەداننان بەتاوان لەپێش خودای گەورە،

گەڕانەوە بۆی و تەوبەکردن، هەروەها پۆزش هێنانەوە بۆ ئەو کەسانەی کەهەڵەت بەرامبەر کردون .

شێوازی پێنجەم :
ڕاستگۆیی کورتترین ڕێگەیە بۆ دەستە بەرکردنی متمانەی کەسانی تر:

ئەوەی دەیبینین لە دنیای رۆژئاوا جیاکردنەویەتی لە دنیای ئێمەدا ڕاستگۆییە،نەك لەبەر ئەوەی دینەکەیان فرمانیان پێدەکات، چونکە زۆربەیان هیچ ئاینێکیان نییە، بەڵکو لەبەر ئەوەیە کەڕاستگۆیی بنەمای سەرکەوتنە بۆیە دەروونناسەکان جەخت لەسەر کورترین ڕێگە بۆڕاکێشانی کەسانی تر و کارتێکردنیان دەکەنەوە کەبریتییە لەڕاستگۆیی لە گوفتار و کردار .خوای گەورە دەفەرموێت﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفۡعَلُونَ ﴿٢﴾ كَبُرَ مَقۡتًا عِندَ ٱللَّهِ أَن تَقُولُواْ مَا لَا تَفۡعَلُونَ ﴿٣﴾ ﴾ الصف

واتە: (ئەی ئەوانەی باوەڕتان هێناوەە بۆچی شتێك دەڵێن وئەنجامی نادەن ؟ بۆچی گوفتارتان دژی کردارتانە ؟ خەشم ڕقێکی گەورەیە لای خوا بۆ ئەوەیە کەدەێلێن و کاری پێناکەن)هەروەها دەفەرموێت ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ وَكُونُواْ مَعَ ٱلصَّٰدِقِينَ ﴿١١٩﴾ ﴾ التوبة

واتە: (ئەی ئەوانەی باوەڕتان هێناوە لە خوا بترسن و پارێزگاربن، هەوڵبدەن هەمیشە لەگەڵ ڕاستگۆیان ڕاستان بن) .

لەم ئایەتانە هێزێکی سەیر دەبینیت لە چارەسەرکردنی درۆ، کەئەمرۆ بەخێرای ڕووناکی بلاّوبۆتەوە.خودای گەورە پێمان ڕادەگەیەنیّ ﴿ فَلَوْ صَدَقُوا اللَّهَ لَكَانَ خَيْرًا لَّهُمْ ﴾ محمد

واتە: (ئەگەر ڕاستگۆبوونایە و گوێڕایەڵ بوونایە، ، ئەوە چاکتر بوو بۆیان) ئەگەر هەمومرۆڤێك ئەم پەیامەخوداییانەی لەبەر بێت و بەیادی بێتەوە لەم هەڵویستانەی دەشیّ درۆیان تێدابکات ئەوە ئەم وشانە باشترین چارەسەرن، هۆکاریکن دورمان دەگرن لە درۆ، کە دەبێتە هۆی دەسخستنی ڕێز و متمانەی کەسانی تر و کارتێکردنیان .

شێوازی شەشەم :
خۆدورگرتن لە بەکارهێنانی دەستەواژەی "نا ":

ئەم دەستەواژەیە دەربڕینیکی نەویستراو (سلبی)ە، بەپیّ توانا بەکاری مەهێنە، لەجیاتی ئەوەی بەکەسێك بلّێیت "وامەکە" یا "بۆ وات نەکرد " ئەم دەستەواژەیە بگۆڕە بەدەستەواژەکی ویستراو بلّیّ "ڕات چییە ئەگەر وابکرێت " یا "تۆش وای نابینیت بەم جۆرە باشتربێت؟"

زاناکانی زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری ئەم شێوازەیان لەکەسانی سەرکەوتو و بەناوبانگ و دەوڵمەند بەدیکرد، کاتیّ بینیان ئەم سەرکەوتوانە هەڵسوکەوتیان لەگەڵ کەسانی تر دامەزراوە لەسەر ڕاوەرگرتن نەك لەسەر پلان بۆدانان و سەرزنشتکردن و شکاندانەوە .

لێرەدا لەم نمونەی کەپێغەمبەر ﷺ پێشکەشکردوین باشتر نابینین، کە ئەنەسی کوری مالك بۆ ماوەی ١٠ ساڵ خزمەتی پێغەمبەری کردوە بێ ئەوەی بۆیەك جاریش دەستەواژەی (بۆ واتنەکرد) یادەستەواژەی سەرزنشتکردن یا نەویستراوی گوێ لێبووبێت لە پێغەمبەر، بەڵکو پێغەمبەر ﷺ دەربڕینی ویستراوی بەکار هێناوە لەمامەڵکردن لەگەڵ لەکەسانی تر.

شێوازی حەوتەم :
خۆبەگەورەزانین بێزراوترین ئاکاری مرۆڤە:

دەرونزانەکان خۆبەگەورە زانین بەبەربەستێکی ئەستور دەچوێنن کەخۆشەویستی و رێزی کەسانی تر لەتۆ دادەبرێت، هەروەها کاریگەری نەویستراویان لا جێدێڵێت لێرەدا زۆر لێکۆڵینەوە هەن جەخت لەسەر گرنگی بێ فیزی و خاکی بوون دەکەنەوە، بۆ دەستەبەرکردنی متمانەی کەسانی تر، هەروەها دورکەرەوە لە چڵێسی وئیرەی کەسیفەتی زەمکراوانن .

پێغەمبەر (ﷺ) پێش دەروونناسەکان کەوتوە بۆ دانانی جوانترین بنەما بۆ دەستەبەرکردنی خۆشەویستی کەسانی تر کاتێك دەفەرموێ:(وأزهد فيما عند الناس يحبك الناس)(دونیا نەویسترین لەناو خەلك دەبێتە خۆشەویسترین لەناوخەڵك))،لەگەلمڎا لەم وتەی پێغەمبەر (ﷺ) ووردبەرەوەو، ئەگەر ئێمە پراکتیزەی بکەین دەبێتەچارەسەر بۆ زۆر لەکێشەکانی سەردەم.

خودای گەورەش داوامان لێدەكات لە خۆبەگەورە زانین دور بكەوینەوە كەدەفەرموێ: ﴿ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْتَكْبِرِينَ ﴿٢٣﴾ ﴾ (النحل:) واتە : بەڕاستی ئەم زاتە ئەم كەسانەی خۆش ناوێت كە لوت بەرزو خۆبەگەورە زانن .

خاكی بوون بۆخودا دەبێتەهۆی بەرزبوونەوەی لای خودا.ئەم تەكنیكە لە هەڵسوكەوتكردن لەگەڵ كەسانی تردا دەبێتە هۆی دەستخستنی متمانیان بەشێوەیەكی پتەو، چونكە خودای گەورە مرۆڤی لەسەرفیترەتی خۆشەویستی چاكەو بێەفیزی و ڕاستگۆی دروستكردوە.كاتێك ئەم بنەمایانە پڕاكتیزەدەكات لە هەڵسوكەوتكردن لەگەڵ كەسانی تردا وەك ئەوە وایە بانگهێشتی ناخ و فیترەتیان بكات بەم جۆرە كاریگەری ویستراویان لەسەر جێ دێلێت ئەمەش ئەمەیە كە هەمومان چاومان تێبریوە ..

گرنگی رەفتاری ویستراو:

لەوتاریك دا كەلە پێگەی BBCبلاوكراوەتەوە لێكوڵەران لەزانكۆی تیكساس بینیان ڕەفتاری ویستراو دەبێتە هۆی دواخستنی قۆناغی پیری، پێیان وایە ئەو كەسانەی تێروانینیان بۆ ژیان ڕووانینینێكی پڕ لەگەشبینیە، دەركەوتنەكانی نیشانەی پیری لای كەمتر سەرهەڵدەدات بەبەراورد لەگەڵ ئەوانەی كە ڕەشبینن.

توێژەران لەئەنجامی ئەم توێژینەوەیە كە لەگۆڤاری (سیكولوجی أند إجینج) بلاو كراوەتەوە ئاماژە بۆ ئەوە دەكەن، هۆكارە دەرونییەكان شان

بەشانی هۆکارە بۆ ماوەییەکان و تەندروستی جەستەیی، شان بەشانی یەك ڕۆڵی گرنگ دەگێڕن لەدیاریکردنی مەودای خێرایی گەیشتن بەتەمەنی پیری .

گرووپی توێژینەوە لە زانکۆی تکساس چەند توێژینەوەیەکیان لەسەر ١٥٥٨ کەسی بەساڵاداچو ئەنجامدا بۆ دیاریکردنی پەیوەندی هەستە(ویستراوەکان) و سەرەتایی قۆناغی پیری، لەسەرەتای توێژینەوەکە پێش حەوت ساڵ ئەم کەسانە خۆیان بەخشی وەك سمپڵێك بۆ توێژینەوەکە بۆ بەشداری کردن لەلێکۆڵینەوە لە تەندروستی باش .

توێژەرەکان هەڵسان بەپێوانەی پێشکەوتنی نیشانەکانی پیری لای بەشداربوان لەڕێگەی پێوانی لە دەستدانی کێش و توانا و خێرایی ڕۆشتن و هێزی گرتنیان، توێژەرەکان گەیشتنە ئەوەی ئەوبەشداربوانەی کەهەڵگری تێڕوانینێکی ئیجابین کەمتر توشی نیشانەکانی لاوازی دەبن لەکەسانی پێچەوانەی خۆیان، بۆیە جەختیان لەسەر پێویستی ئەنجامدانی ئەم لێکۆڵینەوانە کردوە بۆ ڕوون کردنەوەی هۆکاری ئەم پەیوەندییە.

لەئەنجامدا ئەم نهێنیەیان دۆزیەوە، کە هەستە ویستراوەکان بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ کاردەکەنە سەرتەندروستی لە ڕێگەی گۆڕینی هاوسەنگی کیمیایی لەش، لەوانەیە هۆکاری ئەم پەیوەندیە بریتی بێت لە گەشبینی و هیوا لە ژیان.

لەگەڵم لەم فەرموودەی خوا وردبەرەوە کە دەفەرموێ:﴿ قُلۡ بِفَضۡلِ ٱللَّهِ وَبِرَحۡمَتِهِۦ فَبِذَٰلِكَ فَلۡيَفۡرَحُواْ هُوَ خَيۡرٞ مِّمَّا يَجۡمَعُونَ ﴿٥٨﴾ ﴾ یونس

واتە: ((ئەی محمد ﷺ) بە ئیماندارن بڵێ: با دڵشاد و شادومان بن بەفەزڵ و بەخشش و ڕەحمەتی خوایی (کە قورئان و بەرنامەی خوایە)، کەوا بوو با هەر بەوە دڵ خۆش بن، هەر ئەوەش چاکترە لەهەمو ئەوشتانەی کەخەڵکی خەریکن کۆیدەکەنەوە و کەڵکەی دەکەن .)

ئەم ئایەتە پێمان رادەگەیەنێت کە بڕوادار دڵ خۆشە بە بەزەیی خودای گەورە ئەم دڵخۆشیەش بریتییە لە جۆرێك لە جۆرەکان رەفتاری ئیجابی هەروەها جۆرێکە لەگەشبینی کەبڕوادار لەڕێگەیەوە بەختەوەری و تەمەن درێژی و بەرگە گرتن دژی نەخۆشییەکان دەستەبەر دەکات.

دکتۆر (جلین أوستیر) سەرۆکی گروپی لێکۆلەر دەڵێ: پێم وایەپەیوەندی لەنێوان عەقل و جەستەدا هەیە کاتێك بیرۆکە و رەفتار و هەستەکانمان کاردەکەنە سەر جەستە و تەندروستیمان بەشێوەیەکی گشتی جا لە ڕێگەی ڕاستەوخۆبێت وەکو دەزگای بەرگری یا لە ڕێگەی ناراستەوخۆ بێت وەك تۆڕەکانی یارمەتی دانی کۆمەڵایەتی، هەروەها لەلێکۆڵینەوەیەکی تردا کەلە هەمان گۆڤار بڵاوکراوەتەوە ئامازەبەوە دەکات ئاڕاستەکردنی عەقل کاریگەری لەسەر وەڵام دانەوەی جەستەیی دا هەیە لەم لێکۆڵینەوەیەدا تیمی توێژینەوە لەزانکۆی (نورث کارولاینا) داوایان لە(١٥٣) کەسی تەمەن جیاوازکرد بۆ تاقی کردنەوە لەسەر مێشکیان پاش ئەوەی گوێبیستی دەستەواژەی ویستراو و نەویستراو دەبن دەربڕینە نەویستراوەکان پەشۆکان و تێکچون و شێوان لەخۆدەگرن، بەڵام دەربڕینە ویستراوەکان دەستکەوت و چالاکی وتایبەتمەندی لەخۆدەگرن لەئەنجامەکاندا بەدیارکەوت وەڵامدانەوەی

مێشك لەلایەن بەشداربوانی لێكۆڵینەوەكە لەپێگەیشتوان لاوازدەبێت پاش ئەوەی ڕووبەڕووی دەربرینە نەویستراوەكان دەبێتەوە، بەپێچەوانەوەش وەڵامدانەوی مێشك چالاك دەبێت لە كاتی بیستنی وشە ویستراوەكان، لێرەدا جیاوازیەكی بەرچاو لەوەڵام دانەوەی مێشك لەنێوان لاوان و پێگەیشتوان دەبینرێ ئەوانەی ڕووبەڕووی دەربڕینە ویستراوەكان دەبنەوە، لیكۆڵەران ئاماژە بەوە دەكەن ئەگەر هاتوو مامەڵەكردن لەگەڵ كەسانی بەتەمەن لەسەر ئەوەبوو كەئەوان ئەندامی كاران لەكۆمەڵدا ئەوە دەبێتە هاندەربۆیان و كاریگەری ئیجابی لەسەریان دەبێت .

توماس هیس سەرۆكی تیمی زانستی دەڵێ:لێرە دا هۆكاری كۆمەڵایەتی كاریگەری بەهێزە لەسەر وەڵامدانەوەی مێشكی پێگەیشتوان، ئەمە فەرمودەیەكی پیرۆزی پێغەمبەر(ﷺ)مان بیردەخاتەوە كەپڕە لەزانیاری ئیجابی دەفەرموێ:((المؤمن القوي خير واحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير)) ئەمە بڕوادار هاندەدات كە كە بەهێز بێت نەك تەنها لەڕووی جەستەوە، بەڵكو لە ڕووی بڕوا و رۆشنبیری و ڕەوشت و ئارام گرتنەوە .

ئارمگرتن (الصبر)رەفتاریكی ویستراوە زاناكان بایەخیان نەدەزانی تەنها ئێستا نەبێت، بەڵام خودای گەورە پاداشتی ئارامگرتنی بەخستنە بەهەشت داناوە بێ حیساب و كیتاب، لەم ئایەت دا وردبەرەوە ﴿ إِنَّمَا يُوَفَّى ٱلصَّٰبِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴾ الزمر

واتە: (بەڕاستی تەنها ئارامگران پاداشتیان بێ سنور و بێ ئەندازەیە).

بەم شێوەیە قورئان پێمان ڕادەگەیەنێ کەهەرگیز براوادار غەمبار و نائومێد نابیت، چونکە غەمباری و نائومێدی ڕەفتارێکی نەویستراوە، ئەگەر بڕووانینە وشەی (تحزن) لە قورئانی پیرۆز دەبینین بەبەردەوامی مۆرفیێمی (لا) ی لەپێش دێت ئەوەش بەڵگەیە کەنابێ بڕوادار بێ ئومێد بێت، سەیری ئەم دەربڕینە ئومێد بەخشە بکە کەپێغەمبەر (ﷺ) لەدژوارترین بارو دۆخدا کەپێیدا تێپەڕیوە و کەچی بێ ئومێد نابێ: ﴿إِذۡ هُمَا فِي ٱلۡغَارِ إِذۡ يَقُولُ لِصَٰحِبِهِۦ لَا تَحۡزَنۡ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَنَاۖ﴾التوبة

سەیرکە چۆن پێغەمبەر ﷺهاوەڵە خۆشەویستەکەی لەڕێگەی ئەویشەوە ئێمەش فێردەکات کە غەم نەخۆین . ئەم پەیامە تەنها لەپێغەمبەرێکی ڕاستگۆوە نەبێت ناگات، کە نێرراوی خودای بەدیهێنەری ئاسمان و زەوییە .!!!

گەشبینی بۆ کەسانی بەساڵاچوو

تیمێك لە زاناكان ئەوەیان چەسپاند كە گەشبینی یەكێكە لە ئاكارە باشەكان لەسەر ژیانی مرۆڤ، تیمێكی دەروونناسی ئەمریكی گەیشتنە ئەوەی ئەوكەسانەی دلخۆش و گەشبینن لەتێڕوانینیان بۆ پێشكەوتن لەتەمەن بۆ ماوەیەكی درێژتر دەژین لەچاو ئەوانەی دڵەڕاوكێ بەسەریان دا زاڵە بۆ بەرەوپیری چوون .

بۆ ئەم مەبەستە لەگەڵمدا لەم ئایەت وردبەرەوە: ﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾﴾ آل عمران

واتە: (ئەی ئیمانداران) كۆڵ مەدەن و ساردمەبنەوە و خەفەت مەخۆن، چونكە هەر ئێوە سەربەرز و سەرفراز و سەركەوتووترن ئەگەر ئیمانداری چاك و ڕاست و دروست بن.)

ئەمە دەبێتە هاندەری بڕوادار لەسەر ڕەوشتی ویستراو بۆ نەبوونی ترس لە پیری و غەم، زاناكان جەخت لەسەر ئەوە دەكەنەوە كەبیركردنەوە لەپیری و بەر و لاوازی چون، دەزگای بەرگری لاواز دەكات، هەروەها غەمخواردن مرۆڤ بەرە و شلەژانە دەرونییە جیاوازەكان دەبات .

لەلیكۆڵینەویەك كە زانكۆی (ییل) لە ولایەتی (كونیكتیكات) بەدەستیان هێناوە، دەركەوتوە ئەوكەسانەی لە پیربوون دەترسن نیشانەكانی پیربوونیان بەخێرایی لێدەردەكەوێت، هەروەها لەم توێژینەوەی كە لە گۆڤاری (بیرسونالیتی أند سۆشیال سایكولوجی) هاتوە ئەوانەی پیربوون

بەشێوەکی ئاسایی وەردەگرن ساڵانێکی زیاتر دەژین، لەچاو ئەوانەی دەیانەوی واز لەجگەرە کێشان بهێنن یا بۆ ئەم مەبەستە وەرزشدەکەن .

بڕوادار لەپیربوون ناترسێت بەڵکو حەز بەدیداری خودا دەکات: ﴿ مَن كَانَ يَرْجُواْ لِقَآءَ ٱللَّهِ فَإِنَّ أَجَلَ ٱللَّهِ لَآتٍ ۚ وَهُوَ ٱلسَّمِيعُ ٱلْعَلِيمُ ﴿٥﴾ ﴾ العنكبوت

واتە: (ئەوەیکە ئاواتەخوازە بەدیداری خوا شاد ببێت، با دڵنیابێت کەکاتی دیاریکراوی خواو ساتی سەرەمەرگ هەر دێت (تا بەدیداری شاد ببێت)، ئەو خوایە زۆر بیسەرە(بەگوفتاری بەندەکانی) و زانایە بەحاڵیان.)

بڕوادار لەکاتی مردن دڵخۆشە و ناترسێت وغەم ناخوات : ﴿ إِنَّ ٱلَّذِينَ قَالُواْ رَبُّنَا ٱللَّهُ ثُمَّ ٱسْتَقَـٰمُواْ تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ ٱلْمَلَـٰٓئِكَةُ أَلَّا تَخَافُواْ وَلَا تَحْزَنُواْ وَأَبْشِرُواْ بِٱلْجَنَّةِ ٱلَّتِى كُنتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾ ﴾ فصلت

واتە:(ئەوانەی بەڕاستی وتیان: پەروەردگامان (ﷲ) یە، لەوەودوا بەردەوام پابەندی ئەو ڕێبازە ڕاستە بوون، ئەوە لە سەرەمەرگدا دەستە دەستە فریشتە دادەبەزن بۆلایان، پێیان دەڵێن: هیچ ترس و بیمێکتان نەبێت لە داهاتوو، هیچ غەم و پەژارەیەکتاننەبێت بۆ ڕابردوو، مژدەتان لێ بێت بەو بەهەشتەی کە لە کاتی خۆی بەڵێنتان پێ دەدرا).

ئەم ئایەتە چەندە پەیامی ویستراو لە خۆدەگرێ بۆکەسێ کەدەیەوەێ ژیانێکی خۆش و کامەران بەسەر ببات، ئەم ئایەتە چارەسەری ڕارایی و دوودڵی دەکات کە هۆکارەکانی دەروونناسی شکستیان هێناوە لە چارەسەر کردنی!

زانا ئەمریکییەکان ئەوەیان ڕوونکردۆتە، کە ئەو کەسانەی ناترسن لەبەرەو پێشونی شەمەندەفەری ژیانیان (٥ تا ٧) ساڵ زیاتر دەژین لەچاو ئەوکەسانەی کە داخ بۆ ڕابردو هەڵدەکێشن، هەروەها ئەم تیمەی کە دکتۆرە (ریبکا لیفی) سەرۆکایەتی دەکات دەریان خست کە مامەڵکردنی نەویستراو لەگەڵ پرۆسەی پیربوون کاریگەری ڕاستەوخۆی دەبێت لەسەر خۆ بەژیان هەڵواسین .

زاناکان دەڵێن ئیجابیەتی ڕازیبوون ، لەباسی پیربوون گەورەترە لەزۆر پرۆسەی فسیۆلۆجی وەك دابەزینی فشاری خوێن و کۆلسترۆڵ .

واتە هۆکاری دەرونی زۆرکاریگەرترە لەهۆکاری فیسیۆلۆجی، بەواتایەکی تر زانیاری ویستراو کە مرۆڤ وەری دەگرێت کارگەری گەورەی هەیە لەسەر بەختەوەری و تەمەن درێژی ، لە چاو کاریگەری دەرمان و چاودێری پزیشکی ! هەر لەبەر ئەوەیە قورئان پڕە لە زانیاری ویستراو کەئەم لیکۆڵینەوانە لەهەزارن لێی، خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿ قُلْ يَـٰعِبَادِىَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُوا۟ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا۟ مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾ ﴾ الزمر

واتە: (ئەی پێغەمبەر (ﷺ) پێیان بڵێ: خوا دەفەرموێت: ئەی بەندەکانم.. ئەوانەیکەخۆتان گوناهبار کردووە و هەڵەتان زۆرە، نائومێد مەبن لە ڕەحمەتی خوا، چونکە بەڕاستی ئەگەر ئێوە تەوبەی ڕاست و دروست بکەن، خوا لەهەموو گوناه و هەڵەکانتان خۆش دەبێت، چونکە بێگومان ئەو خوایە زۆر لێخۆشبوو لێبوردەیە و زۆر بە سۆزو میهرەبانیشە)

چەندە پڕە لەڕەحمەت لە گەشبینی و نەبوونی نائومێدی!!! چیرۆکی پێغەمبەر یعقوبمان (سلامی خوای لەسەر بێت)بیر دەکەوێتەوە کاتێك یوسف و براکەی لەدەست دەدات، بەڵام لە ڕەحمەتی خودا بێ ئومێد نەبوو: ﴿ يَٰبَنِيَّ ٱذۡهَبُواْ فَتَحَسَّسُواْ مِن يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَاْيۡـَٔسُواْ مِن رَّوۡحِ ٱللَّهِۖ إِنَّهُۥ لَا يَاْيۡـَٔسُ مِن رَّوۡحِ ٱللَّهِ إِلَّا ٱلۡقَوۡمُ ٱلۡكَٰفِرُونَ ﴿٨٧﴾ ﴾ یوسف:

واتە: (دوای چەند ڕۆژێك یەعقوب فەرمانیدا بەکوڕەکانی) و وتی: کوڕەکانم بچنەوەو گوێ هەڵخەن بۆ یوسف و براکەی ، لەسۆز ومهرەبانی خوداش نائومێد مەبن، چونکە بەڕاستی کەس نائومێد نابێ لە سۆز و مهرەبانی خودا جگەلەو کەسانەی بێباوەڕن).

قورئانی پیرۆز نائومێدی بە کافربوون لەقەڵەم دەدات، بۆچی قورئانی پیرۆز ئەم پەیامە بەهێزەمان ئاڕاستەدەکات کەنائومیدبوون لەڕەحمەتی خودا لە ئاینی ئیسلام دا حەرامە، چونکە هەر ئومێدە کەموسڵمانە پێشینەکان ڕاهینانیان لەسەر کردوە و بەهۆیەوە هێزیان دەستەبەر کرد بۆ فەتح کردنی دنیا !!

هەروەك کاریگەری و کاردانەوەی ویستراو لەگەڵ بەرەوپێش چوون لەتەمەن باشترە لە هۆکارەکانی تر وەك پارێزگاری کردن لەکێش و دورکەوتنەوە لە جگەرە کێشان و پەیڕەو کردنی وەرزش، ئەم هۆکارانە کاردەکەنە سەر متمانەی مرۆڤ بەهۆیەوە دەشێ زیاتر لە ٣ ساڵ تەمەن درێژبکاتەوە .

لێکۆڵەران لەلیکۆڵینەوەکەیان ٦٦٠ کەسیان وەك سمپڵ وەرگرت کەلەنێوان تەمەنی ٥٠ساڵ بۆسەرەوە بوون، تێکڕای مردنیان بەراوردکرا بە تێکڕای وڵامدانەوە و بیروڕایان بۆ ئەم پرسیارانەی پێش ٣٢ ساڵ ئاڕاستەیان کرابوو وەك (چەندە بەناو ساڵداچونت مانای بیکەڵك بوونت دەگەیەنێت) د. لیفی، کە سەرۆکی تیمەکەیە دەڵێت پەیوەندی ڕاستەوخۆ هەیە لەنێوان بیرکردنەوەی ویستراو و تەمەن درێژی .

جگە لەمەش توێژەران ئاماژە بەوەدەکەن کە ئەمە تەنها تاکە هۆکارنییە، بەڕای ئەوان هەوڵدان رۆڵی گرنگ دەگێڕێ لەکاریگەری لەسەردڵ. دەرکەوتوە کە دڵ و دەمارەکانی کەسانی بەساڵاچوی رەشبین وەڵامدانەوەی نابێت بەشێوەیەکی باش بۆ هەوڵدان وفشار .

ئەگەری هەیە کە هەڵوێستە نەویستراوەکان کەکۆمەڵگا ئاڕاستەی بەساڵاچوانی دەکات کاریگەری لەسەر مرۆڤ هەبێت بێ ئەوەی هەستی پێ بکات، بەم جۆرە لیکۆڵەران جەخت لەسەر دوو لایەن دەکەنەوە لەلێکۆلینەوکانیان، یەکەمیان ڕوخینەرە، چونکە ڕوانینی نەویستراو بۆ خود ئەگەرەکانی ژیان کەم دەکاتەوە، هەرچی دووەمیانە هاندەرە ئەویش تێڕوانینی ویستراو بۆ خود تەمەن درێژ دەکاتەوە . لەهەمان کاتدا هۆشداری دەدەن لە مامەڵەکردنی نەویستراو لە کۆمەڵگای رۆژئاوایی لەگەڵ بەساڵاچوان، چونکە دەکرێ بیان خاتە کێشەوە.

دەتوانیین لەم لیکۆڵینەوانە ئەم ئەنجامانە دەستە بەرکەین :

١-گەشـبینی بـەرگری لـەش زیـاد دەکـات و بەختـەوەری بـۆ مـرۆ ڤ دەسـتە بـەر دەکـات ئـەوە رەفتـاری پێغەمبـەری خۆشەویـستە، چـونکە کـاتێ لـەبارەی رەفتـاری پێغەمبـەرﷺ لەعائیـشەﷺیـان دەپرسـی دەیگـوت رەفتـاری قورئـان بـوو(کـان خلقـه القـرءان) بەتـەواوی قورئـانی لەژیانیـدا پـەیرەو دەکـرد، بۆیـە گەیـشتبووە بەختەوەرییـەکی رەهـا، پێویستە ئێمەش لەسەر ئەم رێبازە بین.

ئاماژەیـەکی خـودای گـەورە هەیـە بـۆ مامەڵـەکردن لەگـەڵ تەنگانـە و دژوارییـــەکانی ژیـــان، لـــەکاتێك پزیـــشکی دەرونـــی داوای ڕازیبـــوون بـەواقعمان لێـدەکات ، خـودای گـەورە ئـەم ڕەزامەندییـەمان بـۆ لـەقورئان بەر جەستەدەکات: ﴿ وَعَسَىٰٓ أَن تَكۡرَهُواْ شَيۡـًٔا وَهُوَ خَيۡرٞ لَّكُمۡۖ ﴾البقرة

ئەگـــەربێین ئـــەم ئایەتـــە پڕاکتیزەبکـــەین هـــەموو کێـــشەو نیگەرانییـەکان، کـە هۆکـارن بـۆ ڕاڕای دەسـڕێتەوەو نـامێنێ، چـونکە بـڕوادار ڕازییـە بـە بڕیـاری خـوا هەرچـەندە لـە ڕواڵـەت دا خراپـە و شـەڕی تێدابەدی بکرێت، بەڵام خێری لەدوا دێت.

بـــڕوادار چـــاوەڕێی ئـــەم خێرەدەکـــات کـــە گەشـــبینی پێویـــست دەســـتەبەر دەکـــات و دوور دەکەوێتـــەوە لەغـــەم، ئەمـــەش چـــارەیەکی گونجاو و سەرکەوتوە بۆ ڕاڕای.

٢-بیرکردنەوەی ویستراو گرنگتر وکاریگەر ترە لەچارەسەر کردنی نەخۆشییەکان، بەبەراورد بە چارە سەری پزیشکی! پزیشکەکانی دنیا سەرنەکەوتن لەدەستەبەرکردنی هیواو بەختەوەری بۆ مرۆڤ کەلە سەرمردنە، بەلأم قورئان ئەم بەختەوەرییەیان بۆ دەستەبەر دەکات لەهەرکاتێك بێت، سەیری پێغەمبەر (ﷺ) کەلەسەر پێخەفی مردنە، چی کرد؟ ئایا ئایا غەمبار بوو؟ئایا بێ ئومێد بوو؟؟ئایا ڕاڕا وکۆشەگیر وترساو بوو؟هەرگیز!!!

کاتێك کچەکەی فاطمة(ﷺ) گوتی :(وأکربـاه) وای لەم غەمە گەورە، پێغەمبەر (ﷺ) فەرمووی (خەم لەسەر باوکت نییە دوای ئەم ڕۆژە)!!! سەیری ئەم گەشبینی یە بکەن، پێغەمبەرﷺ لەساتی مردن دا بەختەوەر و دڵ خۆشە بەدیداری خوا، چی لەبارەی ئێمە ئایا شوێن پێ ئەم پێغەمبەرەمان هەڵگرتووە ؟

٣-مامەڵکردن لەگەل واقع و ڕازی بوون لە خود و قەناع بوون، مرۆڤ زۆر بەختەوەرتر دەکات، ئەو مرۆڤەی زۆر بۆڵە دەکات و ڕازی نییە بە بەشەڕۆزی خۆی زۆر کلۆڵ دەردەکەوێت و دەزگای بەرگری لاوازە، ئەمە ئەوە ڕوون دەکاتەوە کەبۆچی بیرکردنەوە لەنەخۆشی و ترس و غەم بیرکردنەوەی نەویستراوە ، هەموو ئەوانە ئەگەری توش بوون بەنەخۆشی درێژ خایەن زیاتر دەکەن پێغەمبەر(ﷺ) لەهەموو مرۆڤێك گەشبین تربوو بە ڕەحمەتی خوا، هانمان دەدات لەسەر گەشبینی و ڕازی بوون هەروەك دەفەرموێ:(رضیتُ بالله ربـاً وبالاسلام دینـاً وبـالقران إمامـاً)هەرکەسێ ئەمە

بلـێ خـوای گـەورە بـەڵێنی داوە لـەرۆژی دوایـدا لێـی خۆشـدەبێت بـەڵێنی خوداش حەقە .

هـەموو ئەوانـەی پێـشوو لـە ئایـەتێکی پـیرۆزدا کـورت کراوەتـەوە کـەخودای گـەورە ئاراسـتەی پێغەمبـەرمانی کـردووە بـۆ ئـەوەی فێرمـان بکـات کەچـۆن ڕەفتـاری ویـستراو لـەژیانمان پـەیڕەو بکـەین کەدەفـــــــەرموێ: ﴿ وَٱصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِٱللَّهِ ۚ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِى ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ ﴿١٢٧﴾ ﴾ النحل:

واتـە:(ئـەی پێغەمبـەر ﷺ، ئـەی ئیمانـدار) خـۆگرو ئـارم گریـە خـۆگیری و ئـارام گریـشت تـەنها بـە کۆمـەکی خـودا بەدەسـت دێـت، خەفـەت مـەخۆ لـە بێبـاوەڕان کـە بـڕوا نـاهێنن، دڵ گـران مەبـە لـە بەرامبەر ئەم پیلان ونەخشانەی کە دوژمنان دەی گێڕن .)

ئـارمگرتن وغـەم نـەخواردن و بۆڵـەبۆڵ نـەکردن و نیگـەران نـەبوون هـەموو ئەمانـە ئـەنجامیان هەیـە بـەڵام کـام ئـەنجام ؟ وەڵامـی ئەمـە لەئایـەتی دوایـدا ڕوون دەبێتـەوە کەدەفـەرموێ: ﴿ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلَّذِينَ ٱتَّقَوا۟ وَّٱلَّذِينَ هُم مُّحْسِنُونَ ﴿١٢٨﴾ ﴾ النحل

واتـە: (چـونکە بەڕاسـتی خـودای گـەورە لـە گـەڵ ئەوانەدایـە کەخۆیان پاراستووە لە گوناه و چاکەکار و چاکە خوازن) .

ئایا شتی لەوە جوانتر هەیەکە بە بەردەوام خوا لەگەڵت دابێت؟

فشاری دەرونی و نارامگرتن

لێکۆڵینــەوە پزیـشکی و دەرونییـەکان جـەخت لەسـەر کاریگـەری فـشار دەرونییەکان دەکەنەوە لەسەر دەزگای بەرگری، کـە مـرۆڤ توشـیان دەبـێ، لێکۆڵینەوەکـە لـەگۆڤاری (proceedings of the National Academy) بڵاوبوویــەوە، دەریخــست خانــەکانی بــەرگری لای ئــافرەت توشی ڕووخانی خێرادەبنەوە ئەگەر توشی فشاری دەرونی بەرز ببنەوە.

ئەم ئەنجامـە ڕەهەنـدی نـوێی زیـاد کـرد بۆکاریگـەری فـشاری دەرونـی، کەپێشتر تەنها لە کاریگەری فیسیۆلۆجییەکان تەسك دەکرایەوە، هەرچەندە لێرەدا کاریگەری دیار هەیـە لەسـەر دەزگـای بـەرگری لـەناو تـەنی لەشـدا . لێکۆلینــەوەکان لەســەر تیلــۆمیرز(Telomeres) چـڕکرانەوە، کـە لـەناو بۆهێڵە بۆماوەییەکانی خانـەی بـەرگری لای ٥٨ ئـافرەت تەمـەنیان لـەنێوان (٢٠-٥٠) ســاڵ ئەنجامــدرا، تیلــومیرز هەڵدەســتێ بەداپۆشــینی کۆتــایی کرۆمۆسۆمەکان و کەم کردنەوەی لەبەرهەم هێنانی ئەو خانانەی کەپێوانـەی تەمەن دیاردەکەن کاتێك دەگاتە بچوکترین نرخ بۆ خانـەکان لەبەرهـەمهێنان دەوەستێ .

لەکورتەی توێژینەوەکەدا تیلومیرات لەخانەکان لەلای ئافرەتی توش بـوو بـە هەڵـچوون یـان پاڵپەسـتۆی دەرونـی ڕێـژەی ژیانیـان (١٠) سـاڵ کـەم تردەبێتەوە لەچاو ئەوانەی توشی ئەم پاڵەپەستۆیە نابن . فـشاری دەرونـی درێژخایەن تەمەنی خانەکانی لەش کـەم دەکاتـەوە گرنگترینیـان خانـەکانی بەرگریــە . هــەروەك لێکۆلــەر (إلیــسا إیبیــا) لــەزانکۆی (کالیفۆرنیــا لــە

فرانسیسکۆ) دەڵێ : توێژەران پێیان وایە ئالاتی ڕاستەقینەلە نێوان عەقل و ئـەم خانانـە هێـشتا نادیـارن، بـەردەوامن لـە کـار بـۆ زانینـی خانـەی تـر کەکاریگەرە بەفشار و پاڵپەستۆی دەرونی.

فشاری دەرونی و وەستانی دڵ

بەڵگەی زانستی جەخت لەسەر فـشاری دەرونـی و سـۆزداری دەکەنـەوە کە لەوانەیە هاندەربن لەسەر دروسـتکردنی ئـازاری سـنگ و نەخۆشـییەکانی دڵ، لای زۆری خەڵك بەتایبـەتی ئەوانـەی جوڵـەیان کەمـە، ئەمـە لەسـەریان ترسـناکتردەبێت، لێکۆڵینـەوەی زۆر لـەبارەی ئـەم بابەتـە بڵاوکراونەتـەوە سـەلمێنراوە هەوڵـدانی فیزیـایی وفـشاری سـۆزداری وهەڵـچوون وتـوڕەیی هـەموویان هانـدەرن لەسـەر دیارکـەوتنی ئـەم نیشانانە، زیـاتر لـەوەش و وەستانی دڵی لەناکاو لای ئەوانەلە ڕێژەی هۆکارە ترسناکەکان زیاترە .

نیـشانەکان لـەماوەی سـەعاتێك یـان دوو سـەعات لـەدوای پرۆسـەی هەڵچونەکان دەست پێدەکەن . توێژەران پێان وایە لەسـەرەتای تێگەیـشتن دان،لـەبارەی ئـەو ئالیەتانـەی کەئـەم هاندانـەیان تێـدا ڕوودەدات. لـەم لێکۆلینەوەیەکەلـــــەگۆڤاری (Psychosomatic Medicine)، بڵاوکراوەتەوە پێیان وایە هۆکارە هاندەرەکان هۆکاری دەرەکین، کەدەشـێ بـاری دەرونــی یــا هــەر هەڵــچوونێکی تربێــت کەگۆڕانــەکان ڕاســتەوخۆ دەردەکـەون دەگۆڕێـت بـۆ شـڵەژان و نەخۆشـی تـر، ئـەو لێکۆڵینەوەیـە پێداچونەوەیەکی فراوانی زۆر لێکۆڵینەوەی پـێش خـۆی لـەخۆدەگرێت، کـە

لەنێوان سالآنی (١٩٧٠_٢٠٠٤) لەبارەی ماندەری ڕەفتارە سۆزدارییەکان و، بوونی چەند بارێکی نەخۆشی بەهۆی کارەساتە سروشتییەکان و شەڕ و بۆنە وەرزشییەکان سەلمآند . هۆکاری ماندەری تر کەبەستراوەتەوە بە ئازاری دڵی لەناکاو چالاکی سێکسی ڕۆچونی لەخواردنەوە کحولییەکان و نارێکی خەوتن خواردنی ژەمی چەور لەخۆدەگرێ، بەلآم ئەمانە هەموییان پێویستیان بەلێکۆڵینەوەی فراوانترە بۆچەسپاندنیان.

فشاری دەرونی و شێرپەنجەی پێست :

توێژەران لەلێکۆڵینەوەیەك کەلەسەرئاژەڵ پەیرەو کرا لەگۆڤاری (Journal of American Academya of Dermataligy) ئەنجامەکە بلآوکرایەوە بۆیان دەرکەوت، توشبوونی مشك بەهەڵچونی دەرونی لەگەڵ تیشکی سەروبنەوشەیی دەبێتە هۆی ڕوودانی شێرپەنجەی پێست لەماوەی نیوەی کات لەچاو ئەوانەی کەتەنها تیشکەکەیان بەردەکەوێ.

توێژەران ئاماژە بەلێکۆڵینەوەی تر دەکەن کەهەمان کاریگەری لەسەر مرۆڤ هەیە، پرۆگرامەکانی کەمکردنەوەی شلەژانی دەرونی وەك یۆگا وڕاهێنانی تێ ڕامان (التأمل) وبیرکردنەوە یارمەتی ئەوکەسانەدەدەن، کە ئەگەری توش بوون بەنەخۆشی شێرپەنجەی پێستیان هەیە بۆخۆپاراستن لێی، پرۆگرامەکانی کەم کردنەوەی شلەژانی دەرونی یارمەتی زۆری خەڵك دەدەن، بەلآم گرنگی زۆرتری هەیە لای ئەوانەی کەڕێژەی ترسناکیان بە

توشبوون بەنەخۆشی شێرپەنجە بەرزە بەپێ ی قسەکانی (فرانسیسکۆ توسك) مامۆستای یاردەدەر لە نەخۆشییەکانی پێست لەدەزگای (جون هویکنز) .

لێکۆلینەوە لەسەر (٤٠) مشك ئەنجامدرا کەدەرکەوت ئەومشکەی لەیەك کاتدا ڕووبەڕووی شلەژانی دەرونی و تیشکی سەروبنەوشەیی دەبێتەوە تەنها لەماوەی (٨)هەفتە، توشی وەرم دەبێ ، بەڵام ئەم مشکانەی تەنها تیشکی سەرو بنەوشەییان بەرکەوتوە و توشی وەرم هاتون بەلانی کەم (١٣)هەفتەی پێوست بووە،پاش تێپەڕبوونی (٢١)هەفتە لەگەڵ هۆکارە زەرەرمەندەکان (١٤)مشك لەنێوان (٤٠) مشك دا توشی شێرپەنچەی پیست بوون، بەبەراورد لەگەڵ دوومشك کەتوشی شلە ژانی دەروونی نەبوون.

زۆربەی شێرپەنجەکانی پێست لەجۆری وەرەمی خانەکانن، کەجۆرێکە لەوەرەمە پیسە بێ ڕەنگەکان، کەتوانای زۆری هەیە لەبڵاوبوونەوە بۆبەشەکانی تری لەش . توێژەران لە هەوڵی ئەوەدان بۆ لێکۆلێنەوەی زیاتر بۆ ڕوون کردنەوەی کاریگەری توشبوون بەشلەژانی دەرونی لەسەر پێشکەوتنی شێرپەنجەی پێست لای مرۆڤ.

دکتۆر توسك دەڵێ: فشاری زۆر هەیە لەسەر بوونی کاریگەری سلبی فشاری دەرونی درێژخایەن لەسەردەزگای بەرگری وبەشەکانی تر لەلەشمان، بەڵام بۆ یارمەتی لەسەر دروست کردنی میکانیزمی چارەسەرکردنی نوێ ، ئێمە پێویستمان بەتیگەیشتنی زیاتر هەیە لەو لایەنانەی کەشلەژانی دەرونی کاریان تێدەکات بۆ دروست بوونی ئەم وەرمە شێرپەنجەییانە.

فشاری دەرونی و بەرز بوونەوەی کۆرسترۆل

لەم دواییانە لێکۆڵینەوەیەك بڵاوبوویەوە کەپەیوەندی نێوان ڕێژەی کۆرسترۆل لەخوێن و مەوادی کاریگەری تاك بەشلەژانی دەرونیو ڕێگە مامەلەکردن لەگەڵی پیشاندەدات، ئەگەر کەسێك بکەوێتە ژێرباری ئەم کاریگەریانە، ئەگەر ئەو کەسەی توشی فشاری دەرونی دەبێت ئەوا ئاستی کۆرسترۆل بەشێوەیەکی خراپ زیاد دەبێت لەماوەی چەند ساڵی یەکەم، بەبەراورد لەگەڵ ئەوانەی توشی ئەم جۆرە فشارە نەبووینە.

ئەم لێکۆڵینەوەیە کە(أندروستبتو) سەر پەرشتی دەکرد لەزانکۆی لەندەن، (٢٠٠) کەسی لە هەردوو ڕەگەزی لەخۆگرتبوو کەلەناوەڕاستی تەمەنیان بوون . هیچیان پێشتر توشی کێشەی دڵ یا بەرزبوونەوەی فشاری خوێن نەبووبوون، لەخوێنی هەریەکەیان نمونەیەك وەرگیرا لەگەڵ هەڵسەنگاندنی ئاستی شلەژانی دەرونی لای هەریەکەیان، پاش ئەمە تاقیکردنەوەی دەرونی جیاوازیان لەسەرکرا، ڕاستەوخۆ ڕێژەی کۆرسترۆل لەخوێنیان پێوانە کرا، دیارکەوت کە ڕێژەکە لەڕێژەی سروشتی خۆی زیادی کردووە.

لەدووبارە کردنەوەی پێوەرەکان پاش سێ ساڵ لەگەڵ ئەنجامەکانی هەمان ئاستی بەرزبوونەوە لە کۆرسترۆڵ لای هەردوو ڕەگەز بەشێوەیەکی یەکسان بەدیارکەوت، لەگەڵ چاودێری کردنی هۆکار وەك ئاماژەکردنی

قــەبارە و بارســتەی لــەش و جگەرەکێــشان چارەســەری هۆرمــۆنی و خواردنەوەی کحول.

لێکۆڵــەر (ســتبتو) لەولێکۆڵینــەوەی کەلــەژمارەی کۆتــایی گۆڤــاری(Heaith psychohogy))، بلاوکراوەتــەوە دەڵێــت : وەلام دانەوەی کۆرسترۆل لەگەڵ ئاستی شلەژانی دەرونـی وەك هەوال گەیەنێك ڕەنگ دانەوی لەسەر زۆری و چۆنیەتی مامەلەکردنی کەسەکان لەگەڵ ئەو گرفتانەی کەرۆژانە ڕووبەڕوویان دەبنەوە، لەبەر ئەوە هەرچەندە کاریگەری کۆرســترۆل زیاتربێــت هۆکارەکــەی زیــادبوونی کاردانــەوەی هەڵــچونە دەرونییــەکانی رۆژانەیــە، کــە کەڵەکــەبووی ئــەم کاردانەوانــە و لەگــەڵ بەردەوامی هەڵچونەکانی ژیان دەبێتە هـۆی زیادبوونی ڕێـژەیی کۆرسترۆل یان چەوری، بەزۆری لەسێ ساڵی داهاتوودا.

هەروەها دەڵێ : زۆر پێویستە بزانین مامەڵەکردنی تاك لەگەڵ هەوڵدان یاهەڵچونی دەرونـی، بریتیـە لەیـەکێ لەولایەنانـەی کـە ئاسـتی کۆرسترۆل لەخوێن بەرزدەکاتـەوە . شـێوەکانی دڵتـەنگی جۆراوجـۆرە، لەوانەیـە ژیـان لەگەڵ نەخۆشی دریژخایەن، هاتنەپێشی کـار یـا تـاقی کردنـەوە، لێکـەوتن لەزیانێکی ماڵی،حیسابکردنی خەرجی رۆژانە، لەوانەشە کاریگەرییـەکانی بـە تێپەرینی لەگەڵ کات زیاتربێت، دەبێ بزانرێت کاردانەوەی کەسەکان لەگەڵ ئەم بارانە لە کەسێك بۆیەکی تر جیاوازە.

بەم شـێوەیە زۆر لـە لێکۆڵینـەوەکان جـەخت لەسـەر مەترسـی فـشاری دەرونــی چارەســەرنەکردنی و چــونەژێربار دەکەنــەوە، لێــرەدا پێویــستە

تێبگەین کەبۆچی ئەو ئایەتانەی باسی(صبر)دەکەن لەقورئان ڕێژەیان زۆرە، سەروەرمان محمد(ﷺ) یەکەم ئارامگربووە، کە سەر چاوەیەکە دەتوانین هێزی لێوەرگرین بۆ ئارامگرتن و چارەسەری فشاری دەروونی.

چی لەبارەی بڕوادار؟

بڕوادار بریتیە لەدورترین خەلك لەفشاری دەرونی، چۆن ؟ چونکە خوای گەورە چارەسەرێکی بەهێزی پێبەخشیە کەبریتیە لەئارامگرتن، خودای گەورە دەفەرموێ:﴿ وَإِن تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ ﴿١٨٦﴾ ﴾ آل عمران

بێباوەڕ دەڕوانێتە دونیا کەکۆتایی هەمو شتێکە، ژیان دوای مردن نییە، ئەمەش ئازارەکانی زیادەکات هەروەها فشارە دەرونییەکانی کەتوشی بووە دوو هێندە دەبێت . چونکە هیچ چارەسەرێکی بۆکێشە و نیگەرانییەکانی نییە.

بەلآم دەبینین ئیماندار ئارامدەگرێت لەپێناو گەیشتن بەخوا چارەسەری فشارەکانی دەکات بەهەموو ئارامی و هێمنی و بەختەوەریەك، لە دژوارترین بارەکانی فشاری دەرونی، بەختەوەرە و ڕازیە بەقەزا و قەدەری خوا، بۆیە خۆشویستمان پێغەمبەر (ﷺ) دەفەرموێ: (عجبتُ لحال المؤمن ...إذا أصابته ضراء صبرا فكان خيراً له، وإن أصابته سراء شكر فكان خيراً له) واتە : سەیرم بە حالی بڕوادار دێ کەتوشی ناخۆشی هات صبردەگرێ

کەخێرە بۆ ئەو، ئەگەر توشی نەخۆشی هات و سوپاس گوزارە بوو خێرە بۆی.

لێرەدا لە باوەربوون بەخوای گەورە تێدەگەین، توێژەرە بەریتانییەکان گەیشتونەتە ئەوەی کە باوەربوون بەخوا ئازارکەم دەکاتەوە، گۆڤاری (دەیلی مایلی) بەریتانی بلاوی کردەوە، کەئەکادیمییەکان لەسەنتەری ئۆکسفۆرد بۆزانستی زەینی لەبەریتانیا تاقیکردنەوەیان لەسەر (١٢)کاتۆلیکی و(١٢)بێ باوەر ئەنجامدا بەپشکنینی خۆراگریان بۆ ئازار، کاتێك ڕووبەڕووی کارەبالێدان کرانەوە، بەدیارکەوت کەکاتۆلیکیەکان توانای خۆڕاگری زۆریان هەیە بەرامبەر ئەو ئازارەی کەلە ڕێگەی کارەبا بەرکەوتنەوە توشیاندەبێ، توانیان ئەوبەشەی مێشك کە پەیوەستە بەکۆنترۆلکردنی ئازار چالاکی بکەن.

توێژەران لەڕێگەی چاودێری کردنی دەماغ ئەوەیان دۆزیەوە:لای کاتۆلیکەکان ئەولایەنەدەماریانەی کەپەیوەستن بەکۆنترۆلکردنی ئازارچالاکبووە، بەلام بێ باوەرەکان (الملحدون) دەماغیان هیچ چالاکییەکی نیشان نەدا پەیوەست بەکۆنترۆلکردنی ئاستی ئازار، بەلکو هەروەك خۆی مایەوە بەدرێژای ماوەی تاقی کردنەوەکە .

ڕابمینێن چۆن باوەربوون بەخوا صبر و تواناو بەرگری بەمرۆڤ دەبەخشێ، بەلام بەداخەوە زۆربەی تاقیکردنەوەو لێکۆلینەوەکان لەسەر مرۆڤی غەیر ئیسلام جێ بەجێ کراوە، ئەگەر هاتوو باوەربوون بەخودا لەدینەکانی تر سودی هەبێت ئەی چی لەبارەی موسڵمانان کەدوای دینێکی

حەق کەوتون ؟ پێویستە کاریگەری سەدان جار زیاتربێ، چەند هیواخـوازین کەزانایان و پزیشکانمان بەتاقیکردنەوەی لەم جۆرەهەڵسن کە ڕۆژئاواییەکان هەڵساون پێی بەلاّم لەسەرکەسانی موسڵمان.

لەگەڵم دا سەیرکە چۆن خودای گەورە فرمانمان پی دەکات بەئارامگرتن چۆن جەخت لەسـەر پاڵپـشتی خـۆی دەکاتـەوە بۆمـان ئەگـەر ئـارامبگرین، خوای گەورە دەفەرمویّ: ﴿ وَٱصۡبِرُوٓاْۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ ﴿٤٦﴾ ﴾ الأنفال

ئایا لەوە جوانتر هەیە کەخودای گەورەلە هەموسـاتێك لەگەڵتـدابێ؟ ئایـا ئەم هەستە بەس نییە بۆ چارەسەرکردنی هەرفـشاریکی دەرونـی هـەرجۆری بێ؟.

لەگەڵمدا ورد بەرەوە لـەم دەقـە کـە هێـز و توانـا بەئیمانـدار دەبەخـشیّ بۆچارەسـەرکردنی فـشارە دەرونییـەکان جـا هـەر جۆرێـك بێـت، مـادام ئامانجەکەی بریتییە لەبەهەشت و ڕەزامەنـدی خـوا، کەدەفـەرمویّ: ﴿ وَٱلَّذِينَ صَبَرُواْ ٱبۡتِغَآءَ وَجۡهِ رَبِّهِمۡ وَأَقَامُواْ ٱلصَّلَوٰةَ وَأَنفَقُواْ مِمَّا رَزَقۡنَٰهُمۡ سِرّٗا وَعَلَانِيَةٗ وَيَدۡرَءُونَ بِٱلۡحَسَنَةِ ٱلسَّيِّئَةَ أُوْلَٰٓئِكَ لَهُمۡ عُقۡبَى ٱلدَّارِ ﴿٢٢﴾ جَنَّٰتُ عَدۡنٖ يَدۡخُلُونَهَا وَمَن صَلَحَ مِنۡ ءَابَآئِهِمۡ وَأَزۡوَٰجِهِمۡ وَذُرِّيَّٰتِهِمۡۖ وَٱلۡمَلَٰٓئِكَةُ يَدۡخُلُونَ عَلَيۡهِم مِّن كُلِّ بَابٖ ﴿٢٣﴾ سَلَٰمٌ عَلَيۡكُم بِمَا صَبَرۡتُمۡۚ فَنِعۡمَ عُقۡبَى ٱلدَّارِ ﴿٢٤﴾ ﴾ الرعد

هێزی دەستگرتن بەسەر تورەیی(خۆکۆنترۆڵکردن)

تورەبـوون یەکێکـە لـەو ئاکارانـەی کەپێغەمبـەر (ﷺ) قەدەغـەی کردوە،چـیرۆکی ئیعرابیەکـەمان بیردێتـەوە کـەهاتبوو ئامۆژگـاری لەپێغەمبەر(ﷺ) وەرگرێ، پێغەمبەر(ﷺ) پێی فـەرموو (تورەمەبـە) داوای زیاتری کرد، دووبارە پێ ی فەرموو(تورەمەبە) داوای زیاتری کرد سـێ بـارە فەرمووی(توورەمەبە)! پێغەمبەر ئەمەی هـەردووبارەکردەوە تـا ئیعرابیەکـە کۆتایی بەپرسیارەکانی هێنا . پرسیار ، بۆچی پێغەمبەر(ﷺ) بەم شێوەیە گرنگی بەبابەتی تورەبوون داوە؟ کاریگەریە ترسناکەکانی چین هۆکارەکانی چارەسەری چین؟ ئەمەبابەتی لێکۆلینەوەکەمانە.

پێم باشە بۆ ئەمە ئەنجامی ئەم لێکۆلینەوە زانستیە کەلەسـەر پێگـەی (BBC)بلاوکراوەتەوە خاڵ بەخاڵ پیشانی بدەم، هۆکـاری ئەمـەش ئەوەیـە کەهەندێ گومڕاو بەگومانەکان هەمیشە داوای سەرچاوەی زانـستی دەکـەن، گومانیان لەم ڕاستیە زانـستیانە هەیـە، کـە ئێمـە لـە لێکۆلینـەوە ئەعجازیـە زانستیەکان ئاماژەی پێ دەکـەن، باشـترین ڕێگـە بـۆ دوورخـستنەوەی ئـەم ڕەخنانە،وتـەی زاناکـانی ڕۆژئاوایـە کەلەسـەرپێگەکانیان وەریـدەگرین بـێ ئەوەی هیچی لێ بگۆڕین.

تووڕەبوونی ویستراو(ئیجابی):

لە لێکۆڵینەوەیەك کە بانکی زانیاری (کاموون) لەسەر تۆڕی ئەنتەرنێت پێی هەڵساوە، هاتوە کە لەدەستدانی ژێری ساڵانە لەبەریتانیا پێویستی بە (٦) ملیار جنەیهی ئیستەرلینی هەیە.ئەم لێکۆڵینەوە دەڵێ ئەوانەی ئەعصابیان نامێنی هەرچی لەکاسەو قاپ و قاچاغ هەیە دەی شکێنن.هەروەها دەڵێ پیاوان زیاتر لەئافرەتان توشی لەدەست دانی ژێری دەبن، (٢٠) لەسەدا لەو سمپلەی کە(٧٠٠) کەس لەخۆدەگری وتاقی کردنەوەیان لەسەر کراوە پێیان وایە شلۆقی و ژاوەژاوی شەقامەکان پاڵنەریانە بۆ تووڕەبوون . بەڵام زیاتر پێیان وایە چاوەڕێکردن لەسەر تەلەفۆن هاندەرە بۆ تووڕەبوون، یەك لەچواریان کەلێکۆلینەوەیان لەسەرکراوە دەزانن چۆن تووڕەییان بە ڕێگەیەکی ئیجابی دەربڕن.

(دونا دوسون) کەپسپۆری دەروونزانییە دەڵێ: تووڕەبوون شتێکی زۆر ئاڵۆزە، هۆکارەکەی زۆر جار بریتی یە لە ترسان لە زەرەرمەندبوون، یان ترسان لە بەرکەوتن، یا ترسان لە لەدەسانی هیوا و بێ ئومێد بوون، ئەوان تووڕەبوون بە سۆزێکی سلبی لەئێمە دەگەیەنن، بەڵام لەواقعدا سۆزێکی ئیجابیە وبەسوودە، دەوەستێتە سەر ئەو ڕێگەی کەچۆن دایدەمرکێنیتەوە، باشترە بەشێوەیەکی سروستی سۆزەکانمان دەربڕین، لەلاشەو عەقلمان کپی نەکەینەو، پێویستە پارێزگاری چۆنیەتی دەربرینی تووڕەیمان بەشێوەیەکی ئیجابی بکەین، هەوڵدەین بۆ کردارێك کەهەڵوێستی تووڕەیمان بگۆرێت ! تووڕەبوون سلبیە و دەبێتە هۆی ڕژانی هۆرمۆنەکان و دەزگای

بەرگری لاوازدەکات بەتێکشکاندنی خانە سەرەکییەکانی بەرگری، پێغەمبەر چۆن چارەسەری تورەیی ئیعرابیەکەی کرد؟

لێرەدا بیرکەوە و سەیرکە چۆن پێغەمبەر(ﷺ)تورەنەبووە، تەنها لەیەك باردانەبێ ئەویش کاتێك مافەکانی خوا پێشێل بکرێ واتە، تورەبوونی پێغەمبەر یەك ئاراستەی هەبووە ئەویش بۆ پاراستنی سنوری قەدەغەکراوەکانە، ئەمەش پاریزگاری کردنی کۆمەڵ لەخۆدەگری، پێغەمبەر(ﷺ) بەشێوازی فێرکاری دروست جیا دەکرێتەوە، ئەو هەڵوێستانەی کەمرۆڤی ئاسایی تێیدا تورەدەبن سوودی لێوەرگرتوە، بۆئەوەی پەند و ئامۆژگاری بەئێمە ببەخشێ.

لەوانەشە چیرۆکی ئەو ئیعرابیە بزانین کەبەتورەیی بەرەو پێغەمبەر(ﷺ) هات و بەشێوازیکی توند هاواری بەسەر داکرد گوتی:یامحمد(ﷺ)ئەوەی خوا بەتۆی داوە بیدەمنیش .... هاوەڵە بەرێزەکان تورەبوون هاتن بیکوژن، بەلآم پێغەمبەر (ﷺ) بەمیهرەبانی پێیگوتن : لە من و ئەوگەرێن، نەخۆشییەکەی ناسی و چارەسەرەکەشی لابوو. ئیعرابیەکە تورەبوو هاوەڵەکانی پێغەمبەر(ﷺ)یش تورەبوون، بەلآم پێغەمبەر(ﷺ) بەهێمنی چارەسەری کێشەکان دەکات، وانەیەکمان فێردەکات لەچارەسەرکردنی تورەیی، پێغەمبەر(ﷺ) فەرمانی بەم ئیعرابیکرد کەچی دەوێ لە(بیت مال) بیبا، بەم هۆکارەش ئیعرابی تێگەیشت لەبەخشندەیی پێغەمبەر(ﷺ)، کە ئەو پیاوێکی ئاسایی نییە بەڵکو پێغەمبەرێکی نێردراوە، داوای لێبوردنی کردوو موسڵمان بوو.

لێرەدا وردبنەوە کە چۆن پێغەمبەر (ﷺ) ئەم هەڵوێستەی بەکارهێنا بۆ فێرکردنی هاوەڵەکانی سەیری ئەم پرۆگرامە ئیجابیەبکەن لەشێوازی باشترین مرۆڤ، پیێ یگوتن ئەگەر لێگەڕابام دەتان کوشت و بەکافری دەمرد !!بەڵام ئەم ئیعر ابیە گەڕایەوە ناو هۆزەکەی و هەموویانی مووسڵمان کرد!بەخوا سوێندتان دەدەم ئەوە پێغەمبەری توندوتیژیە یا مهرەبانی؟

تورەبوون دەزگای بەرگری لاوازدەکات:

تایبەت مەندی وئاکارەکانی بەرگەگرتنی لاشە دژی نەخۆشی و زوو سارێژبوونی دەگەڕێتەوە بۆ توانای دەزگای بەرگری، دکتۆر (انا مارشلاند)لەزانکۆی (بیتسبرە)ی ئەمریکی دەڵێت : ئەوکەسانەی ئاستی ئاگایی تورەبوون (نیوروتیسیزم)یان بەرزە نابنەخاوەنی دەزگای بەرگری بەهێز لە ژیان.

توێژەران هەڵسان بەلێکۆڵێنەوە لەکۆلێژی پزیشکی زانکۆی (پستبیرە) بەسەرپەرشی دکتۆر مارشلاند کەبە پشکنینی کاردانەوەی زیاتر لە(٨٠) خۆبەخش بۆتاقیکردنەوە کوتران بۆ چارەسەر کردنی هەوکردنی جگەری گوێزراوە، کەنەخۆشیەکی ڤایرۆسییە،ئەم کوتانە دەزگای بەرگری لەش چالاك دەکات لەرێگەی توشبوونی رێژەیەکی کەم لەڤایرۆس، لەگەڵ ئەوەشدا خۆبەخشەکان چوبوونە ناو تاقیکردنەوە بۆپێدانی سروشتی کەسایەتیان و پلەی ئاگایی دەمارەکان.

بۆ زاناکان دەرکەوت ئەوانەی پلەیەکی بەرزیان هەیە لە بەئاگایی دەماری حەزیان لەگۆڕانی مزاجی توند هەیە بۆ دەمارگیری زۆر، کەئاسانکاریە بۆ وروژاندن و توشبوون بەپاڵەپەستۆ و فشاری دەروونیو ماندوبوونی مێشك، بەدیارکەوت ئەو خۆبەخشانەی خاوەن هەستیاری دەماری بەرزن ئارەزوییان بۆ تۆمارکردنی کاردانەوکانیان لەئاستی ئاسایی کاردانەوە بۆ کوتانی نەخۆشی هەوکردنی جگەری گوێزراوە زیاتر ئەگەر بەراورد بکرێن لەگەڵ هاوتاکانیان ئەوانەی ئاستی بەئاگایی دەماریان ئاساییە.لەوانەیە شیکردنەوەی ئەم ئەنجامانە، کەتوێژەران پێ ی گەیشتبوون شوێنی ئەوەبێت، کەئەوانەی خاوەنی ئاستێکی بەرزن لەبەئاگایی دەمارین زیاتر ڕووبەڕووی تێکشکان ونەخۆشییەکان دەبنەوە لەچاو ئەوانەی ئاستی بەئاگایی دەماریان ئاساییە.

هەروەها دکتۆر مارشلاند:دەڵێ ئەنجامی ئەم توێژینەوەیە پاڵپشتی ئەم بیرۆکە دەکات، کەپێشتر پێیان وابوو ئەوانەی خاوەنی ئاستێکی بەرزن لە ئاگایی دەماری کەمتر سود لەدەزگای بەرگریان وەردەگرە لەچاوئەوانەی ئاستی ئاگایی دەماریان ئاساییە.، زیاتر توشی نەخۆشی و فشارە دەرونیەکان دەبن، لێکۆلینەوەی پێشوتر کە لە (أوهای) لەولاتەیەکگرتوەکانی ئەمریکا ئەنجامدرا بینرا هێزی کاریگەری کوتراوەکان وچارەسەرە پزیشکییەکان دژی کۆئەندامی هەناسە کەمترە لەلای ئەوانەی کەتوشی فشاری دەرونی بوونە ئەمەش ئەنجامەنوێیەکان جەختی لەسەر دەکەنەوە هەروەك لێکۆڵینەوەکەی أوهای دەری خست کەفشاری دەرونی

وڕاڕای کاریگـەری ڕاسـتەوخۆی هەیەلەسـەر قـەبارەی هۆرمۆنـەکان لەلاشـە لەوانەش کۆنترۆلکردنی کاریگـەری کـارای هەیـە لەسـەر کـارکردنی دەزگـای بەرگری.

تووڕەبوون و زیادبوونی کێش و کێشەی تەندروستی:

لێکۆلینەوەیـەکی نـوێ دەری خـست کـۆنترۆڵ نـەکردنی تـوڕەیی لای هەرزەکار دەبێتە هۆی کێـشەی تەندروسـتی لـەداهاتوو، ئـەم لێکۆڵینەوەیـە گەیـشتە ئـەم ئەنجامـەی، ئـەو هەرزەکارانـەی کەڕووبـەڕووی کێـشی زیـادە دەبنـەوە ئەوانەن،کـە کێـشەیان هەیـە لـەکۆنترۆلکردنی تورەییـان زانایـان لەلێکۆلینەوەکەیاندا کە لە(کۆمەڵەی دڵی ئەمریکی) لەسان فرانسیسکۆ پێی هەڵـسان ئـەو هەرزەکارانـەی هەسـتەکانیان دادەمرکێننـەوە بـەتوڕەی، ڕووبـەڕووی مەترسـی قەڵـەوی یازیـادبوونی کـێش دەبنـەوە ئەمـەش بـەرەو نەخۆشی دڵ یا شەکرە دەیانبات.

پزیـشکەکانی سـەنتەری زانیـاری دڵ لـەزانکۆی تکـساس هەڵـسان بەلێکۆڵینەوە *لەسەر ١٦٠ هەرزەکار* کەتەمەنیان لەنێوان ١٤ تـا ١٧ سـاڵی دابـوو بۆمـاوەی سـێ سـاڵ، تاقیکردنـەوەی دەروونییـان لەسـەر ئەنجامـدان بـۆزانینی چـۆنیەتی کاردانـەوەیان بـۆ تـوڕەیی، دکتۆرەکـان بینیـان ئـەو هەرزەکارانەی کەدەتوانن توڕەییان کۆنترۆڵ بکـەن و بەشـێوەیەکی گونجـاو مامەڵـە بکـەن لـەکاتی توڕەبـوون کـەم تـر توشـی قەڵـەوی دەبنەوە،بـەلام ئەوانەی کێشەیان هەیە لەمامەڵەکردن لەگەڵ توڕەیی جا بـەهۆی کپکردنـی

هەستەکانیان بێت یالەدەست دانی ژیری ، ئەوانەن کەزۆرتر توشـی قەڵـەوی دەبنەوە.

پرۆفیسۆر (ولیام مولر) کە سەرۆکایەتی گروپی توێژینەوەکان دەکات دەڵێ: قەڵەوبوون پەیوەندی هەیە بەرێگەی ناتەندروست لەگوزارشتکردنی تورەیی، کێشەکانی گوزارشتکردن لەتورەیی لەوانەیە ببێتە هۆی پاشەگەردانی لەخواردن و زیادبوونی کێش، کە ئەمەش رۆڵی هەیە لەتوشبوون بەنەخۆشی دڵ لەتەمەنی سەرەتادا، ئەمە تەنها لە خواردن و راهێنان تەسك ناکرێتەوە،بەڵکو پێویستە ئاگاداری لایەنی کۆمەڵایەتی بین.

دکتۆر (مایك فیشر) لەکۆمەڵەی بەریتانی بۆکۆنترۆڵکردنی تورەیی جەخت لەسەرئەوە دەکاتەوە کە : زۆر لەهەرزەکاران کێشەیان هەیە لەکۆنترۆڵکردنی تورەییان، نزیکەیی٥٠٪ پەیوەندییە تەلەفۆنییەکان کە ئاڕاستەماندەکرێ ئەودایك وباوکانەن کە گوزارشت لە و ترسە دەکەن کە سەبارەت منداڵەکانیان هەیانە .

تووڕەیی شاراوەی :

لێکۆڵینەوەیەکی نوێ لەولاتەیەکگرتوەکان ڕاگەیاند نەخۆشی توشبوون بەهەڵچونی پچرپچر (IED) هۆکاری دەرکەوتنی هەڵچونی لەناکاو و بێ پاساوە لای هەندێ کەس، لێکۆڵینەوەکە ئەوەشی زیادکردوە کەنزیکەی (١٠) ملیۆن کەسی ئەمریکی توشی ئەم نەخۆشییە بووینە.

ئەم توێژینەوەیە ڕایگەیاند کە ٤ ٠/٠ دانیشتوانی ئەمریکا توشی پلەی بەرزی(IED) بووینە، هۆکاری هەریەك لەوانە لەنێوان (٣-٤) هەڵچونی لێکچوە لەماوەی ساڵێکدا، ئەم نەخۆشییە پێناسەی وردی هەیەلەسەرچاوەکانی پزیشکی دەروونی،بەڵام زاناکان مەودای بڵاو بوونەوەی لەنێوان مرۆڤەکان نازانن.

لەوانەیە پزیشك بڕیاربدا ئەگەر توشی ئەم نەخۆشییە بووبین یا ئەگەر هەڵسابین بەدووبارەکردنەوەی هەڵچونی تووڕەی و توندوتیژی بۆ هۆکارانێك کەگرنگی وایان نییە، بۆچەند جارێك، بەشێوەیەکی ئاسایی کەس توشبوو بەم نەخۆشییە ژیری لەدەست دەدات لە ناکاو هەڵدەستێ بەشکاندنی شت یا بەرامبەری ڕاوەستان وهەڕەشەکردن لەهەرکەسێك.

توێژەران لەهەردوو زانکۆی هارڤارد و شیکاگۆی ئەمریکی هەڵستان بەلێکۆڵینەوە لەسەر کۆمەڵێك کەپێکهاتبوون(٩٢٨٢)کەسی پێگەیشتوو لە نێوان ساڵانی (٢٠٠١_٢٠٠٣) گەیشتنە ئەم ئەنجامە کە (٣،٧٪) لەم سمپڵەی توێژینەوەیان لەسەرکراوە توشبوون بە نەخۆشی(IED). ڕێژەی توشبووان بەم نەخۆشییە بە(٨)ملیۆن کەس دادەنێن تەنها لە ولاتەیەکگرتوەکانی

ئـەمریکا بـەرزترین ژمارەیـە لەچـاو ڕێـژەکانی پێـشوتر نیـشانەکانی ئـەم نەخۆشییە لە تەمەنی (١٤)ساڵی سەر هەڵدەدات.

دکتـۆر رونالـد کیـسلر سـەرۆکی تیمـی ئـەم توێژینەوەیـە دەڵـێ: (IED) ناسراونییە لەلایەن خەڵکی بەگشتی وەك نەخۆشی، بـەڵام قـەبارەی ئـەم ژمارانـەی کـە لێکۆڵینـەوەکان ئامـاژەی پێدەکـەن، لەسـەر نـەخۆش و دکتۆرەکـان پێویـست دەکـات گرنگـی پێبـدەن، بەلایـەنی کـەم قـەبارەی بڵاوبوونەوەی بزانن و هەوڵی ستراتیجیەتی چارەسەر کردنی بدەن.

هەروەها هاورێکەی (دکتـۆر إیمیـل کوکـارۆ) ڕوونـی دەکاتـەوە کەخـەڵك دەروانننە هەڵچونە بەرزەکان، کەپەیوەندە بەم نەخۆشییە کەتەنها ئاکارێکی خراپە، نەك وەك نەخۆشییەك کەهۆکاری بۆماوەیی فسیۆلۆجی هەبێ گرنگی پێبدەن، کە دەشێ چارەسەری هەبێت.

زاناکـــان وای دەبیـــنن کەپێویـــستە سیاســـەتی خۆپاراســـتن و دەستەبەرکردنی چارەسەری سەرەتایی جێبەجێ بکەن ، کـەدەکرێ سـودی هەبێ بۆ یارمەتی دانی ئەو کەسانە، بۆ ئـەوەی دووربکەونـەوە لەوکێـشانەی پەیوەنـدی بەنەخۆشـەکەوە هەیـە، وەك ڕاهـاتن لەسـەرخواردنەوەی مـادە کحولییکان یا توشبوون بەخەمۆکی.

توڕەیی و توشبوون بەوەستانی دڵ :

زانا ئەمریکییەکان وای بۆدەچن کە ئاکاری خراپ لەلای کوڕەگەنجەکان بەرەو توشبوون بەنەخۆشی دڵ دەیان بات لەساڵانی زووی تەمەنیان، هەروەها ئەمە لە ئەنجامی لێکۆلینەوەیەك هاتوە کەئەو کوڕە گەنجانەی کە توڕەیی هەراسانی کردون کاتێ توشی ماندویتی و کەنەفتی مێشك دێن، زیاتر ئەگەری توشبوون بەنەخۆشی دڵ یان هەیە لەچاو ئەوانەی ئەم بارەیان بەسەردانایەت بەجیاوازی (٣)ساڵ . هەروەها لێکۆڵینەوەکە ئەمەشی ڕوونکردەوە کە گەنجەتوڕەکان پێنج جار زیاتر ئەگەری توشبوون بەوەستانی دڵیان هەیەلە چاو نزیکەکانیان کەئارام و لەسەرخۆن، هەتا ئەگەر لە خێزانێکیش بن لە مێژووی خۆیاندا نەخۆشیەکانی دڵیان ڕووبەڕوو نەبووبێتەوە.

هەروەها دکتۆر (باتریشیا تشانج) کەسەرۆکایەتی بەشێك لەم لیکۆڵینەوەیە دەکات کە لە ولاتەیەکگرتوەکان ئامادەکراوە کەژمارەیەك گەنج توڕەییان دەخەنە ڕوو، بەلاّم ژمارەك گەنجی تر دەی شارنەوە، بەلاّم ژمارەیەکی زۆر لەبەشداربووان زۆر تورەدەبن بێزاری دەستیان بەسەردادەگرێ . ئەم توێژینەوە دیاری خست کەئاکاری خراپ ئاماژەیە بۆ نەخۆشیەکان پێش سەرهەڵدانی نیشانەکانیان وەك نەخۆشی شەکرە و فشاری خوێن .

هەروەها جەختی کردەوە کە باشترین شت کە لاوە توڕەکان پێی هەڵستن ، بریتییە لەسەردانی کردنی پسپۆری تایبەت بۆ فێربوونی ڕێگەی

کۆنترۆڵکردنی تورەییان، ئەو کەسانەی توشبوونە بە نەخۆشی دڵ تەندروستیان باشتر بووە لەو کاتەی کەفێری چۆنیەتی کۆنترۆڵکردنی تورەییان بووینە، دکتۆر (تشانج) و هاورێکانی لە توێژینەوەکانیان کە(١٣٠٠) قوتابیان بەکارهێناوە، قوتابین لەپەیمانگای (جون هوبگنن)ی پزیشکی لەنێوان ساڵانی (١٩٤٨-١٩٦٤).

دکتۆر تشانج دەڵێ سەرەڕای ئەوانەی، کە نازانن تورەیی چۆن دەبێتە هۆکاری نەخۆشییەکانی دڵ ئەم بەڵگەیە ئاماژەبەوە دەکات کەنەفس بە رێژەیەکی لە رادەبەدەر لەهۆرمۆن دەر دەدات بەناوی (کاجولامینیس) لەوانە (ئەدرنالین) کەبەشێوەیەکی سروشتی لە لەش دروست دەبێت و لەکاتی ئامادەژەدانی لەش دەگوازرێتەوە، ئەم هۆرمۆنانە لاشە دەخاتە ئامادەباشی بۆفریاکەوتن لەکاتی توشبوون بەئەنفلەوەنزا (زکام) یان کەنەفتی مێشك لەکاتی تورەیی یان بەرکەوتن بەشێوەیەکی ناسروشتی دەرژێنەناو دیواری مولولەکانی خوێن، کاری دل قورستر دەبێ، ڕۆیکردنی ئەم رێژە زۆرەی خوێن فشار لەسەر دڵ دروست دەکات.

توڕەیی و کورتبوونەوەی تەمەن :

لێکۆڵینەوەیەك دەری خست هەست کردن بەتوڕەیی توند ترسناکە و هەرەشە لەژیان دەکات بەتایبەتی بۆئەوانەی کە ئەگەری توشبوون بەکێشەکانی دڵ و نەبوونی ڕێکی لە لێدانی دڵیاندا هەیە، (د.راشیدلامبرت)لەزانکۆی (ییل) ی ویلایەتی (کۆنتیکت) لەگەڵ گروپێك هەڵسان بەتوێژینەوەلە ٦٢ کەسی توشبوو بەنەخۆشییەکانی دڵ و..هتد، ئامێری چاودێریکردنی کارەبایی دڵیان بۆچاندن کە دەتوانێت بالأنسی لێدانە مەترسیدارەکان دیاربکات و لێدانی کارەبایی ببەخشێ بۆ دوبارە گەڕاندنەوەی لێدانی دڵ بۆ باری ئاسایی ، لە کاتێکدا کەسیستەمەکە تێکچووە.

هەروەها توێژینەوەیەکی تر ئەوەی دەرخست کە زەوی لەرزە و شەڕ و پێشبرکێکانی تۆپی پێ ڕێژەی مردن بەوەستانی دڵیان زیاد کردووە، کە دڵ لەڕۆیکردنی خوێن دەوەستێ، هەر لەبارەی ئەم توێژینەوەیە کە ((کۆلێژی نەخۆشییەکانی دڵی ئەمریکی)) پێی هەڵسا لامبرت دەڵێ : بێ گومان کاتێك کۆمەڵێکی تەواو لە دانیشتوان لەژێر فشارێکی بەرزدادەبن دیاردەی مردنی لەناکاو زۆردەبێت، لێکۆڵینەوەکەمان دەستپێکی ڕووانینمانە لە بارەی کاریگەری راستەقینەلەسەر سیستەمی کارەبایی دڵ.

نەخۆشە بەشداربووەکانی توێژینەوەکە هەڵسان بە بەبیر هێنانەوەی وێنەیەك بۆ وروژاندنی توڕەییان، کە توێژەران لەم کاتە توڕەییان (بەنهێنی) پێوانە دەکردن، دەرکەوت کە ناهاوسەنگی لەکارەبایی دڵدا هەیە، لامبرت

گوتی : گروپەکە بەئەنقەست تووڕەیی نەخۆشەکانیان ووروژاند، بینیمان کە تووڕەیی تەنگەژە لە کارەبایی دڵیاندا دروست دەکات، ئەمانەی توشی بەرزترین ئاست لەتەنگەژەی کارەبایی دڵ دەبنەوە لە میانەی تووڕەبوون، ئەگەری توشبوونیان بەنەمانی سیستەمی لێدانی دڵ بەرزدەبێتەوە لەماوەی چاودێریکردنیان بە دەجار زیاتر لەچاو ئەوانی تر (کەتووڕەنابن) . زاناکان بۆماوەی سێ ساڵ چاودێری نەخۆشەکانیان کرد بۆ دیاریکردنی ڕێژەیی ئەگەری توشبوون بەوەستانی دڵ و چەندێتی پێویستی لێدانی کارەبایی لەلایەن ئەم ئامێرە، کە چاودێری سیستەمی کارەبایی دڵ دەکات.

لێرەدا بیرمان دێتەوە کاتێك پیاوێك هاتە لای پێغەمبەر(ﷺ) پێی گوت: ئامۆژگاریم بکە: فەرمووی (تووڕە مەبە) چەند جارێك دووبارەی کردوە ئامۆژگاریم بکە، لەوەلامیدا پێی فەرموو(تووڕەمەبە) (بووخاری گێراویەتەوە)، هیچ یەکێك گومانی بۆ ترسناکی تووڕەیی و کاریگەرییەکانی لەسەر دڵ ودەماغ وباری دەروونی مرۆڤ نەدەبرد، چونکە لەسەردەمی جاهلی تووڕەبوون لە ئاکارە بەهێزەکان بوو، ئاکارێکی پیرۆز بوو ناویان نابوو(حمّیه الجاهلیه)، پێغەمبەر(ﷺ) تووڕەبوونی ڕەتکردەوە تەنها لەیەك بارنەبێت کەناومان ناوە (تووڕەبوونی ویستراو) کەتووڕەبوونە لەپێناو خودای گەورە.

پێغەمبەر هەرگیز تووڕەنەبووە لەسەر کاروباری دنیا، تەنها لەشکاندنی قەدەغەکراوەکانی خودانەبێت، لەم بابەتە هەرگیز نەرمی نەنواندوە، ئەم جۆرە تووڕەبوونە زیان بە مرۆڤ ناگەیێنێت، چونکە خودای گەورە لەگەڵت

دەبیٚ هۆکارەکانی تەندروستی وسەلامەتیت بۆ ئامادە دەکات،ئەو مرۆڤەی دوور دەکەویٚتـــەوە لەخراپـــەکاری و لەخواردنـــەوەی قەدەغـــەکراوەکان وجگەرەکیٚشان و هەرشتیٚك کەخوداتوڕەدەکات، توڕەدەبیٚت بـۆ توڕەبـوونی خودا، ئەمە بیٚگومان لە تەندروستیەکی باشتر و ئارامترین باری تەندروستـی دا دەبیٚت، لە خودا دەپاڕیٚینەوە کە صبر و ئارامیمان پیٚببەخشیٚ.

پیٚغەمبەرﷺدەفەرمووێ: (**ما أعطى الله للمرء عطاءً أوسع من الصبر**).

واتا: (هەرشتیٚك کەخودا بەمرۆڤی دەبەخشیٚ بەخشینیٚکی فراوانتر لەصبر وئارامی پیٚ دەبەخشیٚ)، یان ئەوانەی کەخودای گەورەلەحەقیان دەفەرمووێ: ﴿ وَسَارِعُوٓاْ إِلَىٰ مَغۡفِرَةٖ مِّن رَّبِّكُمۡ وَجَنَّةٍ عَرۡضُهَا ٱلسَّمَٰوَٰتُ وَٱلۡأَرۡضُ أُعِدَّتۡ لِلۡمُتَّقِينَ ﴿١٣٣﴾ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ﴿١٣٤﴾ وَٱلَّذِينَ إِذَا فَعَلُواْ فَٰحِشَةً أَوۡ ظَلَمُوٓاْ أَنفُسَهُمۡ ذَكَرُواْ ٱللَّهَ فَٱسۡتَغۡفَرُواْ لِذُنُوبِهِمۡ وَمَن يَغۡفِرُ ٱلذُّنُوبَ إِلَّا ٱللَّهُ وَلَمۡ يُصِرُّواْ عَلَىٰ مَا فَعَلُواْ وَهُمۡ يَعۡلَمُونَ ﴿١٣٥﴾ أُوْلَٰٓئِكَ جَزَآؤُهُم مَّغۡفِرَةٞ مِّن رَّبِّهِمۡ وَجَنَّٰتٞ تَجۡرِي مِن تَحۡتِهَا ٱلۡأَنۡهَٰرُ خَٰلِدِينَ فِيهَاۚ وَنِعۡمَ أَجۡرُ ٱلۡعَٰمِلِينَ ﴿١٣٦﴾ ﴾ آل عمران

توڕەیی و لێخۆشبوون:

بڕوانن چۆن قورئان دیاردەی توڕەیی چارەسەرکردووە، خودای گەورە لەبارەی ئاکاری متقین ئەوانەی بەتەنگ فرمانی خوداوەدێن دەفەرموێ:

﴿ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ (٣٧) ﴾ الشوری:

واتە: (ئەوانەی خۆیان لەگوناە وتاوانی گەورە و خراپ و ناشرین دەپارێزن، کاتێك کەتوڕەدەبن (لەسەر هەڵەیەك کەبەرامبەریان دەکرێت) چاوپۆشی دەکن لێی دەبورن).

لێخۆشبوون باشترین چارەسەرە بۆ توڕەیی، بەڵام خوێنەری خۆشەویست هیچ کات بیرت کردۆتەوە، کەچارەسەری هەڵچونە نەویستراوەکانت (سلبی) بکەی بەوەی لەو کەسانە خۆشبی کە خراپەیان بەرامبەر کردویت ، وات دانابێت کەخودا لێت رازی دەبێت پاداشتت بە بەهەشت دەداتەوە و ئەمش باشترە لە تۆڵەسەندنەوە !

ئەگەر بڕوانینە ئەو کەسانەی لەپێناو خودا ئارامیانگرتوە چارەنوسیان چی بووە خودای گەورە دەفەرموێ: ﴿ وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً وَيَدْرَءُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ أُولَٰئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ (٢٢) جَنَّاتُ عَدْنٍ يَدْخُلُونَهَا وَمَن صَلَحَ مِنْ آبَائِهِمْ وَأَزْوَاجِهِمْ وَذُرِّيَّاتِهِمْ وَالْمَلَائِكَةُ يَدْخُلُونَ عَلَيْهِم مِّن كُلِّ بَابٍ (٢٣) سَلَامٌ عَلَيْكُم بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ (٢٤) ﴾ الرعد

لەم چارەسەرە ویستراوە رابمێنە :﴿ وَيَدْرَءُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ ﴾ !

لەکوێن زانایانی زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری ، ئەوانەی هەوڵ بۆ

دۆزینەوەی چارەسەر بۆ هەڵچونی مرۆڤ دەدەن، ئایا ئەوە ئەم چارەسەرە نییە کەقورئان پێش (١٤)سەدە ئامـاژەی پێکردووە، ئەوەی ئەمڕۆ دەروونناسان بانگەشەی بۆدەکەن دەڵێن باشترین ڕێگە بۆچارەسەرکردنی هەڵچوون وتووڕەیی ئەوە یەکە بە لایەنی ئیجابی بیربکەیتەوە و بەخشندەبیت ! ! ؟

زۆرئایەت جەخت لەسەر ئەم بنەمایەدەکاتەوە خودای گەورە دەفەرمووێ ﴿ وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴿٣٤﴾ ﴾ فصلت

واتە: (بێگومان چاکەو خراپە وەك یەك نین، (تۆ ئەی باوەڕدار) بە جوانترین و چاکترین شێوە بەرەنگاری خراپە و نادروستی ببەوە ، ئەو کاتە دەبینیت ئەوەی کە لە نێوان تۆ و ئەو دا دوژمنایەتی ساردییەك هەیە، دەبێتە دۆستێکی دڵسۆز و گیانی بەگیانی .)

سەیرکەن چۆن خودای گەورە هانمان دەدات ، کە هەستە نەویستراوەکانمان بگۆڕین بۆ هەستی ویستراو و چۆن دوژمنایەتی دەگۆڕێ بۆ هاوڕێیەتی ! ئا ئەمە بنەمای دەروونناسی نوێیە، بەڵام نازناوی نوێمان بۆداتاشیوە وەك:چۆن هاوڕێ بۆخۆت رادەکێشیت،چۆن متمانەی خەڵکی بەدەست دێنیت چۆن خۆت کۆنترۆڵ دەکەی.....هیتر هەموو ئەوانە لە کتێبەپیرۆزەکەی خوداوە هاتووە.

چارەسەرکردن بەئارامگرتن(الصبر) :

لەلێکۆڵینـەوەکانی پێشو بینیمـان کـە چـۆن توێـژەران جـەخت لەسـەر دروست بوونی دیاردەی تورەیی دەکەنەوە بەهۆی نـەبوونی جێگرەوەیـەکی گونجـاو، یـا نـەبوونی چارەسـەر بـۆ کێشە، یـا نـەبوونی شـتێك کەشـایەنی لێبـوردن بێـت، بۆیـە زاناکـان سـەرنەکەوتن لـە دەسـت خـستنی بـەدیلێکی گونجاو بـۆ تـورەیی، تـەنها ئـەوە نـەبێ کـە هۆشـداریان دەدا کەسـی تـورە لـــەبارەی رەوشـــە پزیـــشکیەکانی تورەبـــوون، وەك نەخۆشـــیەکانی دڵ و لاوازبوونی بەرگری و کێشی زیاد، لەگەڵ ئەوەشدا هیچ وەڵامی گونجاویان بۆ هاواری نەخۆشەکان نەدۆزیەوە، ئەی چارەسەر چییە؟

قورئانی پیرۆز چارەسەری پێ بەخشیوین ئـەویش بـەهۆی ئـارام گـرتن، بەڵام ئارامگرتن لەپێناو چی ؟ بۆ کـێ ئـارامبگرین ؟ ئـەی ئـەو بەخششانە چـین کەدەسـتە بەریدەکـەین بەهۆیـەوە ؟ ئایـا پێویـستە ئێمـە تـورەیی و هەڵچوونەکانمان کپ بکەینەوە ؟ خودای گەورە دەفـەرموێ ﴿ وَجَزَٰٓؤُاْ سَيِّئَةٖ سَيِّئَةٞ مِّثۡلُهَاۖ فَمَنۡ عَفَا وَأَصۡلَحَ فَأَجۡرُهُۥ عَلَى ٱللَّهِۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلظَّٰلِمِينَ ﴿٤٠﴾ ﴾ الشورى:

واتە: (جا تۆڵەی هەر تاوانێك بە ئەنـدازەی تاوانەکەیـە بـێ زیـاد و کـەم، ئـەو کەسـەی لێخۆشـبوونی هـەبێت و چاوپۆشـی و چاکسازی بکـات، ئـەوە پاداشتی لای خوایە، بەڕاستی ستەم کارانی خۆش ناوێت) .

ئایا جوانترین لەم گوزارشتە هەیە(فَأَجْرُهُۥ عَلَى ٱللَّهِ) ! چ سودێك لەتوڕەییت وەردەگریت .. .بێ گومان هیچ ، بەلاّم بەدیلێك ئامادەیە ئەویش پاداشتی خودایەلە هەموو شتێك تۆڵەت بۆ دەكاتەوە.

بەلاّم ئایا ئارامگرتن وەك تاكە چارەسەری سەركەوتو بەسە ؟ ئەگەر ئارامگرتن هاوڕێ لەگەڵ لێ خۆشبوون(المغفرە) پەیوەندەكەیت دەبێتە چارەسەرێكی یەجگار كاریگەر، بۆیە خودای گەورە دەفەرمووێ﴿ وَلَمَن صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَٰلِكَ لَمِنْ عَزْمِ ٱلْأُمُورِ ﴿٤٣﴾ ﴾ الشورى:

واتە:(لە ڕاستی دا ئەوەی دان بەخۆی دابگرێت و چاوپۆشی بكات و لێخۆشبوو بێت (لە كاتێكدا كە دەتوانێت تۆڵە بسێنێتەوە) بەڕاستی ئەو كارێكی بەجێ و چاكی ئەنجامداوە و بەڕاستی ئەوە لەم كارانەیە كە پێوستە بكرێت).

ئەم ئایەتانە چەند نایابن خودای گەورە وێنای ئەم ئەنجامەی بۆ كێشاوین كە بەپەیڕەوكردنیان دەیگەیەنێ، هەروەك دەفەرمووێ ﴿ وَجَزَىٰهُم بِمَا صَبَرُوا۟ جَنَّةً وَحَرِيرًا ﴿١٢﴾ ﴾الإنسان واتە: (لە پاداشتی خۆڕاگری و ئارامگریاندا بەهەشت و ئاوریشمی پێ بەخشین).

ئەمە جوانترین شتە كەخودای گەورە لەگەڵت دەیكات، كە ئارام دەبیت بەرامبەر ئەوانەی كەخراپەیان لەگەڵ كردویت وەك خودای گەورە

دەفەرمووێ: ﴿ يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱسْتَعِينُوا۟ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّـٰبِرِينَ ﴿١٥٣﴾ ﴾البقرة

واتە:(ئەی ئەوانە ئیمان وباوەڕتان هێناوە داوای کۆمەك و یارمەتی لە خودابکەن بەهۆی ئارامگرتن و نوێژکردن، دڵنیابن کەخوای گەورە یارو یاوەری خۆراگرانە .)

ئەم ئایەتانە ئەنجامی ویستراوی ئارامگرتنمان بۆ وێنادەکەن، ئەوەش ئەوەیە دەروونناسەکان جەختی لەسەر دەکەنەوە و دەڵێن خێراترین ڕێگە بۆ چارەسەرکردنی توڕەیی ئەوەیە، کە ئەنجامە خراپەکانی توڕەبوون بێنیتە پێش چاو، هەروەها ئەنجامە باشەکان بێنیتە بەرچاو بە هۆی توڕەنەبوون یا بەخشندەبوون دەستەبەری دەکەیت . بۆیە خودای گەورە دەفەرمووێ: ﴿ وَأَن تَصْبِرُوا۟ خَيْرٌ لَّكُمْ ۗ وَٱللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿٢٥﴾ ﴾ النساء

واتە : (خۆڕاگریتان (تا خودا دەروتان لێدەکاتەوە) چاکترە بۆتان ، خوداش لێخۆشبوو و میهرەبانە .)

هەروەها دەفەرمووێ: ﴿ إِلَّا ٱلَّذِينَ صَبَرُوا۟ وَعَمِلُوا۟ ٱلصَّـٰلِحَـٰتِ أُو۟لَـٰٓئِكَ لَهُم مَّغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ ﴿١١﴾ ﴾ هود

واتە :(جگە لەو کەسانەی کەخۆڕاگر و ئارامگربوون و کارو کردەوە چاکەکانیان ئەنجامداوە (لە خۆشی و ناخۆشی دا سروشتی خواناسییان ناگۆڕێت) ئا ئەوانە لێخۆشبوون و پاداشتی گەورە و فراوانیان بۆ هەیە)

بەم شێوەیە زۆرن ئەو ئایەتانەی کە جەخت لەسەرگرنگی ئارامگرتن دەکەنەوە، بەڵکو ئەنجامە نایابەکانی ئارامگرتنمان بۆ وێنا دەکەن، ئایا ئامۆژگاری خودایی وەردەگرین وهەموو ژیانمان دەکەینە ئارامگرتن؟؟؟ ئارامگرتن لەسەر ئارەزووەکان ئارامگرتن لەسەر ئازاری کەسانی تر، ئارامگرتن لەسەر دەوروبەرمان؟

بەرێزان پێشبینی ئەو ساتە بکەن کە کەسێك ئازارتان دەدات، کە خودای گەورەلێتی دەوێین ئارام بگریت و لەگەڵت دادەبێت و لێت رازی دەبێ، بەخوا ئەگەر بەم شێوەیە پێشبینیمان کرد و هەستمان بەچاودێری خوداکرد لەکاتی توڕەبوون، هەستمان بەمەوادی خۆشەویستی خودای گەورەکرد بۆ ئارامگرتن، ئەگەر تامی شیرینی ئارامگرتنمان کرد هیچ شتێك لە دڵمان خۆشەویستتر نابێ، جگە لە ئارامگرتن لەسەر ئازاردانی کەسانی بەرامبەر، هەروەها کۆنترۆڵکردنی هەڵچوون یاتوڕەبوون بەلێبوردن و بزەوە، کە پێغەمبەر(ﷺ) بەم شێوەیە چارەسەری توڕەیی کردووە.

هەموو توێژەرەوانی زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری جەخت لەسەر ئەوەدەکەنەوە کە چارەسەری نمونەیی بۆ توڕەبوون ئەوەیە، کە کاغەز و قەڵەمێك بەدەستەوە بگرین و ئەنجامە ترسناکەکان و موسیبەتەکان بخەینە بەرچاو و تۆماریان بکەین، کە لەرێگەی هەڵچونە نەویستراوەکان یا توڕەبوونەوە رووبەڕوومان دەبنەوە، لە هەمانکات ئەنجامەباشەکان بخەینەبەرچاو و تۆمار بکرێن کە بە رێگەی ئارامگرتن و ڕازی بوون بە واقیع ڕووبەڕوومان دەبێتەوە . قورئانی پیرۆزیش پێش ١٤ سەدە ئەم بنەماییەی

هێناوە، ئەگەر لەقورئان وردبینەوە تێبینی دەکەین کەخودای گەورە ئەو ئەنجامەی کەلەڕێگەی ئارامگرتنەوە دەستەبەری دەکەین بۆمان وێنادەکات، ئینجا فەرمانی ئارامگرتنمان پێدەکات، خودای گەورە دەفەرمووێ: ﴿ مَا عِندَكُمْ يَنفَدُ وَمَا عِندَ ٱللَّهِ بَاقٍ وَلَنَجْزِيَنَّ ٱلَّذِينَ صَبَرُوٓا۟ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ ﴿٩٦﴾ ﴾ النحل:

واتە: (ئەوەی لای ئێوەو بە ئێوە بەخشراوە، تەواو دەبێت، بەڵام ئەوەی لای خوایە و (لە پێناوی ئەودا دەی بەخشن) هەر دەمێنێتەوە، (کە پاداشتی بەهەشتی بەرین و نەبڕاوەیە) سوێند بە خوا بێگومان پاداشتی ئەوانەی کە خۆراگرو ئارامگر بوون بەجوانتر دەدەینەوە لەوەی کە ئەوان دەیانکرد.)

ئەوئایەتەو ئەوانی تریش موژدەمان دەدەنێ بە بەخشینەکانی خودا کە کۆتایی نایەت، بەڵام بەخشینەکانی مرۆڤ سنووردارە، وەك ئەوەی کەپێت بڵێ : پێویستە لەگەڵ خودا بمێنیتەوە و متمانەت پێ هەبێت، پاشان فرمانمان پێدەکات کە ئارامگرتن پاداشتەکەی زۆر گەورە تر و باشترە لەوکارەی کەپێشکەشتکردووە.

ئێستا دێینە سەر هەڵوێستێکی جوان لە چیرۆکی پێغەمبەر یوسف (علیه سلام) کاتێك ئارامدەگرێ لەسەر ئازاری براکانی ئەنجامەکەی چی بوو؟ بووە پاشای گەورەترین دەوڵەتی سەردەمی خۆی، چونکە شێوازی ئارامگرتن و لەخواترسانی لەژیانی خۆیی هەڵبژارد بۆیە خودای گەورە

لەسەر زاری یوسف پێغەمبەرەوە دەفەرموێ: ﴿ إِنَّهُۥ مَن يَتَّقِ وَيَصۡبِرۡ فَإِنَّ ٱللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجۡرَ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ﴿٩٠﴾ ﴾ یوسف. لەخوا دەپارێینەوە کەلەگروپی ئارامگران هەژمارمان بکات.

کاریگەری گوفتاری چاك

زۆربەی خەڵکی کاریگەری قسە و گوفتارەکانیان لەسەر کەسانی تر نازانن، وشەی چاك ، دەکرێ هۆکاری شیفای مرۆڤێك بێت ، یا ببێتە هۆی بەختەوەری کەسانی تر، دەکرێ وشەی ناشایستە ببێتە هۆی ئازاردانی کەسانی تر، زیاتر لەئازاری لێدان و پێکانی جەستەیی ! ئەوەی هانیدام ئەم وتارە بنوسم ، لێکۆڵینەوەی زانائەمریکییەکان بوو، کە ئەنجامیانداوە لەبارەی کاریگەری وشەی نەشیاو، بەلآم پێش ئەوەی باسی ئەنجامەکانی ئەم لێکۆڵینەوەیە بکەین کە لە رۆژنامەی (زانستە دەرونییەکان) بلآوکراوەتەوە، با ئەم ئایەتە پیرۆزە بە بیر خۆمان بهێنینەوە کە لەبارەی کاریگەری وشە و دەستەواژەوەیە خوای گەورە دەفەرموێ: ﴿ أَلَمۡ تَرَ كَيۡفَ ضَرَبَ ٱللَّهُ مَثَلٗا كَلِمَةٗ طَيِّبَةٗ كَشَجَرَةٖ طَيِّبَةٍ أَصۡلُهَا ثَابِتٞ وَفَرۡعُهَا فِي ٱلسَّمَآءِ ﴿٢٤﴾ تُؤۡتِيٓ أُكُلَهَا كُلَّ حِينِۭ بِإِذۡنِ رَبِّهَاۗ وَيَضۡرِبُ ٱللَّهُ ٱلۡأَمۡثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمۡ يَتَذَكَّرُونَ ﴿٢٥﴾ وَمَثَلُ كَلِمَةٍ خَبِيثَةٖ كَشَجَرَةٍ خَبِيثَةٍ ٱجۡتُثَّتۡ مِن فَوۡقِ ٱلۡأَرۡضِ مَا لَهَا مِن قَرَارٖ ﴿٢٦﴾ ﴾ إبراهيم

واتە: (نەتان بینیوە و نەتان زانیوە کە خودا چۆن نمونە دەهێنێتەوە بە گوفتاری چاك وپاك، کەوەك درەختی بەردار وایە، ڕەگی بەتوندی داکوتاوە لە زەویدا، لق وپۆپەکانیشی بەئاسماندا بلاّوبونەتەوە . ئەم درختە هەموکات بەروبومی (پاك و بێگەرد) دەبەخشێت بە ویستی پەروەردگاری، خودای پەروەردگار ئەم نمونە دەهێنێتەوە بۆ خەڵکی، بەڵکو یادەوەری وەرگرن . نمونەی قسەو گوفتاری پیس و ناپوختیش وەك درەختێکی زڕ و پیس بیّ سود وایە، کەهەڵکێشرابێت و لەسەر ڕووکاری زەوی فڕیّ درابێت، بەهیچ باریك خۆی نەگرێت .)

پێغەمبەر (ﷺ) جەخت لەسەر ئەم واتایە، دەکاتەوە کەپیاوی واهەیە قسەدەکات بیّ ئەوەی بیری لێبکاتەوە کە بە هۆیەوە دەچێتە بەهەشت، پیاوی واش هەیە کە قسە دەکات بە بیّ ئەوەی بەبیری دا هاتبێت بەهۆی ئەوە قسەیە دەچێتە دۆزەخ حەفتا ساڵ! !.

کەواتە پێویستە بڕوادار وردبێت لە قسەکردن، هەمیشە وشەی چاك هەڵبژێریّ، چونکە قسە کاریگەری زۆری هەیە لەسەر مرۆڤ . لێکۆڵەران لە پێگەی(BBC) دەستەواژەیەکیان نوسیوە کە دەڵیّ (دارو بەرد ئێسك دەشکێنیّ ، بەلاّم وشەکان ئازاریان نییە) ئەمە ڕاست نییە، ئەو یادگاریە ئازاراوییانەی پەیوەندی بەئەزمونی سۆزداری هەیە زۆر بەئازار ترن ، لەوانەی پەیوەندیان بەئازاری جەستەییەوە هەیە.

توێژەران لەو لێکۆڵینەوەیە گوتیان: ئەو گۆڕانانەی کە لەناکاو دێنە مێشك، ڕێگامان پێدەدەن بە ئەنجامدانی کارێك لە کۆمەڵگا یا لە کۆمەڵەکەمان دەکرێ کلیلی تێگەیشتن لەم کارەبێت.

لەم لێکۆلینەوەدا داوا لەسمپلی لێکۆڵینەوەکرا، کە قوتابی بوون، هەڵسن بە نوسینی ئەزمونە ئازار بەخشەجەستەیی و سۆزدارییەکان، پاشی کاتێکی کەم لە نوسینی ئەم ئەزمونە ئازاربەخشانە، تاقیکردنەوە زەینی قورسیان پێ ئەنجامدان.

بنەمای سەرەکی کە ئەم توێژینەوە پشتی پێ بەستبوو ئەو بوو، کە هەرچەندە ئەم ئەزموونە ئازاربەخشانە بەبیر قوتابیان بهێننەوە ئاستی لەتاقی کردنەوە خراپتردەبێت، ئەنجامەکان باشتر بوو لای ئەوانەی ئەزمونی ئازار بەخشی جەستەییان بەبیر هاتبۆوە، لەچاو ئەزمونی سۆزداری . توێژەر(شینسینج زین) لە زانکۆی بۆردو لەولایەتی ئاندیانا لە ئەمریکا دەڵێت ئاسان نییە کە بیرهاتنەوەی ئازاری جەستەیی بەراورد بکەیت بە ئازاری سۆزداری وکۆمەلآیەتی.

لێرەدا بەشێك لە مۆخ بەرپرسە لە ئەزمونی قسە و گوفتاری ئازاربەخش کەڕووبەڕووی مرۆڤ دەبێتەوە، بریتیە لەتوێکلی مۆخی کەهەڵدەستێ بەکارلێکی ئالۆز کەبیر کردنەوەو تێگەیشتن (إدراك) وزمان لەخۆدەگرێ.

ئەم بەشە لەمۆخ توانای مرۆڤ باشتردەکات بۆ چۆنیەتی خۆ گونجاندن لەگەڵ کۆمەڵگا و کەلتورە جیاوازەکان، هەروەها بەرپرسە لە کاردانەوەی بەرامبەر ئازار و کاردانەوەی پەیوەنددار بە کۆمەڵگا.

(مایکل هوگمان) کەپسپۆری زانستی دەروونی منالآنە لە ئـەڵمانیا دەڵـێ: دەشێ چەند بەشێك لەمۆخ هەبێ کەمامەڵە لەگەڵ ئازاری سۆزداری بکـەن ، کەوا دادەنرێت کاریگەریەکەی درێژ مـەودابێت، بـەڵام لـە ئـازاری جەسـتەیی دەشێ ببینینی برین یا شوێنەکەی بێت، هەرچـی ئـازاری سـۆزدارییە لـەدوای خۆیدا ڕاڕای سۆزداری جێدێڵێت . بـۆ نمونـە ئەگـەر هـاتو کۆمـەڵێك قوتـابی (منداڵ) بڵێنە برادەرەکەیان :ئـەوان بـۆی ئامـادەن(لێیـدەدەن) دوای تـەواو بوونی دەوامی قوتابخانـە، ئـەوا ئـەو منداڵـە لـە بـارێکی تـرس و ڕاڕایـی زۆر گەورەتر دادەژی لەوەی کە پرۆسەکە ڕووبەڕووی ببێتەوە.

چ سودێك وەردەگرین لەم ئەنجامانە:

وێنـەی ئـەم لێکۆڵینەوانـە کەخـەڵکانی غـیر موسـلمان پێـی هەڵـستاون جەخت لەڕاستی ئەو حەقیقەتە دەکاتەوە کە پەیامی ئیسلام بـۆی هـاتووە، خودای گەورە فرمانمان پێدەکات وشانێك هەلبژێرین کە ئازار بە کەسانی تـر نەگەیەنێت ، واتە کاریگەری باشمان هەبێ لەسـەر کەسـانی تـر ئـەم ئایەتـە ئەمـە دەگەیەنێ،کـە دەفـەرموێ: ﴿ قَوْلٌ مَّعْرُوفٌ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِّن صَدَقَةٍ يَتْبَعُهَآ أَذًى ۗ وَٱللَّهُ غَنِىٌّ حَلِيمٌ ﴿٢٦٣﴾ ﴾ البقرة

واتـە : (قـسەو گوفتـاری جـوان و چاوپۆشـی (لـە هەڵـە)، چـاکترە لـە بەخـشینێك کـەئازاری بـەدوادا بێـت و منـەت بکرێـت، خـواش دەوڵەمەنـدو بێنیازە (لە بەخشینی بێمنەتە) خۆڕاگر و لەسـەرخۆیە و (زووتۆڵەناسـتێنێ لە سەرکەش و یاخییەکان) .)

هـــــەروەها دەفـــــەرموێ: ﴿ وَٱجۡتَنِبُواْ قَوۡلَ ٱلزُّورِ ﴿٣٠﴾ ﴾ الحـــج،
واتە:(لەگوفتاری درۆ وقسەی هەڵبەستراو خۆتان بەدووربگرن).

خـودای گـەورە فرمانمـان پێـدەکات کـەبانگی خـەڵك بـەجوانترین شـێوە بکەین گفتوگۆ و وتووێژیان بەباشی لەگەڵ دا بکەین، لـە هەڵبـژاردنی وشـەدا کاریگـەرترنیان هەلبـژێرین، بـۆ ئـەوەی کاریگـەری ئیجابیـان لەسـەریان جێبهـێڵین، تـا بیرۆکـەی ڕاسـتی و دروسـتی لـەبارەی ئیـسلامەوە وەربگـرن خودای گەورە دەفەرموێ: ﴿ ٱدۡعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِٱلۡحِكۡمَةِ وَٱلۡمَوۡعِظَةِ ٱلۡحَسَنَةِۖ وَجَٰدِلۡهُم بِٱلَّتِي هِيَ أَحۡسَنُۚ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعۡلَمُ بِمَن ضَلَّ عَن سَبِيلِهِۦۖ وَهُوَ أَعۡلَمُ بِٱلۡمُهۡتَدِينَ ﴿١٢٥﴾ ﴾ النحل

واتە: (ئەی پێغەمبـەر ﷺ، ئـەی بـڕوادار) بانگـەواز بکـە بـۆ بەرنامـە و ڕێبازی خودا بە حیکمەت و دانایی (بۆ هەندێك) و ئامۆژگاری جوان وبەجێ، (بۆهەنـدێکی تـر) و گفتوگـۆ و موجادەلـە بـەجوانترین شـێوەی ، چـونکە بەڕاسـتی، ئـەو دەزانـێ کـەکێ گومڕایـە، هەرخۆشـی زانایـە بەهیدایـەت و وەرگەڕان.)

لە دوای ئەو لێکۆڵینـەوە دا پێویستە یـەقینمان بـە مـەودای کاریگـەری گوفتاری چاك زیاتر بـێ،(الکلمـة الطیبـة الـصدقه) وشـەی چـاك صـەدەقەیە هەروەك سەروەری مرۆڤایەتی پێـی ڕاگەیانـدووین، لەگەڵمـدا سـەیرکە چـۆن خودای گەورە گوفتاری چاکی پێش نوێـژ خستوە کـە، کـە کۆڵکـەی دینـە، کاتێـك لەگـەڵ نـەوەی ئیـسرائیلدا دەدوێ: ﴿ وَقُولُواْ لِلنَّاسِ حُسۡنٗا وَأَقِيمُواْ

﴿... ٱلصَّلَوٰةَ وَءَاتُواْ ٱلزَّكَوٰةَ ثُمَّ تَوَلَّيۡتُمۡ إِلَّا قَلِيلٗا مِّنكُمۡ وَأَنتُم مُّعۡرِضُونَ ﴿٨٣﴾﴾ البقرة

کەواتە بڕواداری بەڕێز پێویستە بزانی هەر وشەیەك، کەلەزار دەردەچێت شوێنکارێك لەمێشکی وەرگر جێدێڵێت، ئەم شوێنکارە بەتێپەر بوونی ڕۆژان ناسرێتەوە بۆیە هەوڵبدە شوێنکاری باش لەمێشك و دڵی کەسان جێبێڵی .تۆ نازانی دەشێ وشەیەك کە دەری دەبڕی هۆکاری چونە بەهەشتت بێ لەرۆژی ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ خودا.

لە سودە دروستی و دەرونییەکانی نوێژ

بەڕاستی گێڕدراوەتەوە لەپێغەمبەر(ﷺ) هەرکاتێك خەمێکی هەبووبێ پەنای بۆ نوێژبردوە(رواه أحمد) هەروەك چۆن پێغەمبەر(ﷺ) لەزۆر بۆنەدا جەختی لەسەر ئەوە کردۆتەوە خۆشەویسترین کردار لای خوا نوێژە لەکاتی خۆیدا هەروەك دەفەرموێ: (اعلموا أن خيراعمالكم الصلاة) رواة احمد (بزانن باشترین کارتان بریتیە لەنوێژ)، کەواتە نهێنییە زانستی وپزیشکی و دەرونییە شاراوەکان دوای ئەم پەرستشە گەورەیە کە کۆڵەکەی دینە،چییە؟!

کاتی پێنج نوێژەکە هاوکاتە لەگەڵ دەرکەوتنی سپێدە و هەڵاتنی رۆژ و دابەزینی خۆر لە ناوەڕاستی ئاسمان و ونبوونی ئاسۆکەی لەگەڵ کارلێکە ژیانییەکانی لەش دەگونجێ، ئەمەش دەبێتە ڕێکخەرێك بۆ ژیانی مرۆڤ و کارلێکە فیزیۆلۆجیەکانی.

لەکاتی بانگی بەیانی کەسەرەتای بەیانە هۆرمۆنی کۆرتیزۆن دەست بەرژان دەکات لە لەش بەرێژەیەك، کەبگونجێ لەگەڵ فشاری خوێن لە لەش، هەر بەم هۆیەش مرۆڤ هەست بەبوژانەوە و چالاکی دەکات لەم کاتەدا. لەکاتی بەرەبەیان رێژەی گازی ئۆکسجین لەهەوا دا بەرزە هەروەها رێژەی گازی ئۆزۆنیش بەرزە، ئەمەش سوری خوێن و ئامێری مۆخ و ماسولکە چالاك دەکات.

بەلام لەکاتی نوێژی عیشا لەش مادەی میلاتوئین دەردەدات، کە دەبێتەخاوبوونەوەی لەش و گونجانی بۆ خەوتن، لەم کاتەدا نوێژی عیشادێت بۆ کۆتایی هێنانی بڕوادار بە نوێژەکانی بۆ ئەوەی پشوبدات بەخەوتن.

لە دۆزینەوە نوێکان لەسەر نهێنی نوێژ ئەوەیە، کە چارەسەرە بۆ نەخۆشی دەوالی، بەهۆی جوڵەکانی نوێژ، کە بڕوادار ئەنجامی دەدات وەك رکوع، کرنۆشبردن ، سوری خوێن چالاك دەکەن و فشاری خوێن لەهەموو بەشەکانی لەش رێك دەخەنەوە.

نوێژ بەباشترین وەرزش دادەنرێت، چونکە بڕوادار بە درێژای ژیانی پابەندە پێی بە سیستەمێکی تەواو ورد، هەروەها دەبێتە هۆی دورکەوتنەوە لەزۆر نەخۆشی، وەك لاوازبوونی ئێسك کە لەئەنجامی کەمی جوڵەوە دروست دەبێ، هەروەها چەمانەوەی بڕبڕەی پشت، سەلمێنراوە پارێزگاری کردنی لەسەر نوێژەکان زیندوویی وچالاکی بۆلەش دەگەڕێنێتەوە کارلێکە ناوەکییەکانی لەش رێك دەخات.

چـەمانەوە و کرنـوش لەنوێـژ ماسـولکەکانی سـك و قـاچ و ڕانـەکان بەهێزدەکات . هەروەها چـەمانەوە و کرنـوش دەبنـە هـۆی کـەم بوونـەوەی فـشاری خـوێن لەسـەر دەمـاغ بـۆ ڕێگـەدان بـە فیـچقە کردنـی بـۆ هـەموو بەشەکانی لەش.

ئافرەتی دوگیانیش سود لە جوڵەکانی نوێـژ وەردەگرێ بەچالاك کردنـی جوڵەی ماسولکەکان و سوری خوێن و کەم کردنەوەی فـشار و قورسـی سـەر قاچەکانی بەهۆی کۆرپەوە لەماوەی کرنوش بردن دا.

جوڵەکانی نوێژ بەباشترین وەرزش دادەنـرین بـۆ دوگیـان بەتایبـەتی لـە هەفتەکانی کۆتای دوگیانی . ئەم وەرزشەش لەدایك بوونی سروشتی ئاسـان دەکات.

نوێـژ کاریگــەری دەروونــی زۆری هەیــە کاتێــك بــڕوادار لەنوێژەکەیـدا خشوع(ڕامان) پەیڕەو دەکا یارمـەتی دەدات لەسـەر ڕامـان و ورد بوونـەوە، ئەمـەش گـرنگترین ڕێـچکەیە لـە چارەسـەرکردنی ڕاڕای و مانـدوێتی مێـشك، هــەروەها نوێـژ چارەسـەرێکی سـەرکەوتوە بـۆ تـوڕەیی و هەڵپـەکردن و هەڵچون،چونکە مرۆڤ فێردەکات چۆن هێمن و ملکەچ و گەردەن کەچ بێت بۆ خـوای گـەورە، فێـری ئـارامگری ولێبـوردەیی دەکـات، ئەمانـە هـەموو بەشـێوەیەکی بـاش کـار لـە کۆئەنـدامی دەمـار دەکـەن، هـەروەها کارلـە کارکردنی دڵ و ڕێکخستنی لێدانەکانی و ڕایی کردنی خوێن دەکەن.

نوێژ بریتیە لەپەیوەندی بەندەو خوا، کاتێك بڕوادار لەبەردەم خوای گەورە ڕادەوەستێ هەست بەگەورەیی بەدیهێنەرەکەی دەکات هەست ،

بەبچوکی‌و قەبارەی هێزی خۆی دەکات بەرامبەر بەم بەدی هێنەرە گەورەیە،ئەم هەستانە یارمەتی بڕواداردەدەن، بۆ لابردنی هەموو ئەو هەستەنەشیاوانەی کە لەناخیدا کەڵەکەبووینە وەك ڕاڕایی و ترس و هەڵچوونە دەروونییەکان، چونکە هەموو ئەمانە نامێنن تەنها بەوەی کەبڕوادار هەست بکات لەژێردەستی خودادایە و خودا لەگەڵیەتی و هەرگیز جێیناهێڵێت، کاتێ دڵسۆزە لەپەرستشەکانی بۆ خوا .

لەبەر ئەمە بەهۆی ئەم هەموو گرنگییەی ئەم پەرستشە،جەختکراوەتەوە کە ناکرێ بڕوادار وازیلێ بهێنێ هەتا ئەگەر هۆکاریش هەبێت پێویستە هەر نوێژبکات، ئەگەر نەیتوانی بەوەستانەوە ئەوا بەدانیشتنەوە ئەگەر نەیتوانی بەپاڵکەوتنەوە، بەپێی باری تەندروستی خۆی.

هەتاکاتێك بڕوادار لەسەر پێخەفی مردنیشە نابێت واز لەنوێژ بهێنێت، ئایا لەوە جوانتر هەیە کەبڕوادار کارەکانی ئەم دنیایە کۆتایی پێبهێنێت بەچەند رەکعاتێك لەنوێژ بۆخودای خۆی ؟ بەڵکو یەکێ لەئاکارەکانی(المتقین)کە قورئان پێناسەی بۆداناوە بریتییە لە بڕوابوون بەغەیب و لەدواییدا نوێژ، خودای گەورەدەفەرمووێ: ﴿ ذَٰلِكَ ٱلۡكِتَٰبُ لَا رَيۡبَۛ فِيهِۛ هُدًى لِّلۡمُتَّقِينَ ﴿٢﴾ ٱلَّذِينَ يُؤۡمِنُونَ بِٱلۡغَيۡبِ وَيُقِيمُونَ ٱلصَّلَوٰةَ وَمِمَّا رَزَقۡنَٰهُمۡ يُنفِقُونَ ﴿٣﴾ ﴾ البقرة

گوێبگرن لەم بانگە خوداییە نایابە: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱسۡتَعِينُواْ بِٱلصَّبۡرِ وَٱلصَّلَوٰةِۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ ﴿١٥٣﴾ ﴾ البقرة

(صبر)ئارامگرتن هاوریَ لەگەلّ نویَژ شفایەکی بەهیَزە بۆ هەر نەخۆشیێك، بەتایبەتی ئەگەر بڕوادار لەنوێژەکەیدا ملکەچی(خشوع)یەکی تەواوی پەیڕەو کرد و بیری لەهیچ شتێکی دنیا نەکردەوە هەموو خەمەکەی بریتیبوو لەڕازی بوونی خودا .

کاتێك مرۆڤ لەژێر دەسەلاّتی خودا ڕادەوەستێت ، بە هەموو دلّی ئاراستەی خۆی لەخالّقەکەی کردوو، بەهەشت و جهەنەم و ڕووداوەکانی رۆژی دوایی دێنێتەپێش چاو، هەرچی دەیخوێنیتەوە بەواتاوە دەیخوێنیتەوە، لەئایەتەکان وردەبێتەوە ئەگەر بەئایەتێك تێپەڕی دوبارەی دەکاتەوە،ئەوا ئەم نوێژە تەنها پەرستش نابێت بەلّکو لەراستیدا شیفایە، چونکە دەماغ رێژەیەکی زۆر زانیاری وفرمانی قورئانی وەردەگرین لەڕێگەی خوێندنەوەی قورئان لەکاتی نوێژ،ئەم زانیاری وفرمانانە دەبنە هۆی دوبارە بەرنامە رێژکردنەوەو چاکسازی وگونجاندن بۆ ئەم خانانەی کەبەرەو لەناوچون چوینە.

نویژ و کاریگەری لەسەر دەرون

هەندێ توێژەر کە گرنگی بەبابەتی شیفا و چارەسەرلەرێگەی نوێژ دەدەن، ئاشکرایان کرد هەرجۆرێك لە نوێژ ئەگەر هاتوو بەملکەچی و رامان(خشوع) ئەنجامدرا، کاریگەری باشی دەبێت لەسەر چارەسەرکردنی نەخۆشییەکان، لەوتارێك کەرۆژنامەی (Washington post) بلاّوی‌کردۆتەوە ئەم توێژەرانە جەختیان لەسەر ئەوە کردۆتەوە،کە ئەوکەسانەی پارێزگاری لەنوێژەکانیان دەکەن (بەچاو پۆشین لەئاینەکانیان) تەندروست باشتر و لەرووی دەرونییەوە جێگیرترن و توشی هیچ شلّەژانێکی دەروونی نابنەوە.

جێبەجێکردنی ئەم پەرستشە بەرامان (خشوع)، فشاری خوێن و هۆرمۆنەکانی ماندووبوون کەم دەکاتەوە،هەروەها رێژەی لێدانەکانی دلّ هێواش دەکات...هەندێ لەم توێژەرانە جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە جێبەجێکردنی نوێژ لەهەموو ئایینەکان دەبێتە هۆی باش بوونی کاری دەزگای بەرگری لەش.

لەلێکۆلّینەوەیەك کەلەزانکۆی کالیفۆرنیا ئەنجام دراوە،خەلّکانی باوەڕدار لەهەمو ئاینە جیاوازەکان لەخۆ دەگرت،لەئەنجامی لێکۆلّینەوەکە دەرکەوت کەمرۆڤی باوەڕدار کەمتر توشی مەترسی مردنی لەناکاو و نەخۆشییە درێژ خایەنەکان دەبێتەوە، لەلێکۆلّینەوەی دووەم کەلەزانکۆی(روشستر) ئەنجام درا بەدیار کەوت کە زۆربەی ئەمریکیەکان(٨٥٪)قەناعەتیان وایە کەنوێژ یارمتیدەرە بۆشفای نەخۆش.

هەتا هەندێ لەم توێژەرانە بینیان کە ئەو نزاو پاڕانەوەی بۆ نەخۆش دەکرێ، دەشێ دەستی هەبێ لەسووککردنی ئازاری نەخۆشییەکە، یەکێك لەدکتۆرەکان لەسان فرانسیکۆ هەڵسا بەداواکردنی پاڕانەوە بۆسەد کەس کەنەخۆشی دڵیان هەیە، بینی حاڵیان زۆر باشتر بووە لەوانەی کە پاڕانەوەیان بۆ ئەنجام نەدراوە، هەروەهاتوێژەرێکی تر(. Wiliam S)بەهەمان تاقیکردنەوە هەڵسا، بەلآم لەسەر هەزار کەس کەنەخۆشی دڵیان هەیە تێبینی کرد ئەو نەخۆشیانە لەلایەن هاورێکانیان نزای شیفاهاتنیان بۆ کراوە تەندروستیان زۆر باشترە لەوانەی کەنزایان بۆنەکراوە.

هەروەها توێژینەوەیەك کەلەساڵی ١٩٨٨لەلایەن زانا راندۆلف بایەرد (Ranaldolph Bgrd) ئەنجام درا ئەم توێژینەوەیە ئەنجامێکی لەناکاو و پێشبینی نەکراوی پیشاندا، کە دکتۆرە ئەمریکییەکە دیتی نزا و نوێژ بۆ ئەوانەی نەخۆشی دڵیان هەیە بەرەو چارەسەرکردنی دەروونی و تەندروستیان دەبات.

توێژینەوەیەکی کەلەگۆڤاری (دڵی ئەمریکی)لەساڵی٢٠٠٦بلآوبۆتەوە دەری خست کەنوێژ هیچ کاریگەریەکی لەسەر نەخۆش نییە، بەلآم ئەم توێژینەوەیە لەسەر بنەمای نوێژی هاوبەش پەیداکردن ئەنجام دراوە، کە لەمەسیح سەلامی خوای لێبێ دەپاڕێتەوە جگە لەخودا، ئەمەش ڕێگە پێدراونییە، چەندە هیوادارین کەزانایانمان هەڵستن بەتاقیکردنەوەی لەم جۆرە بۆ نزاو نوێژ بۆ ئەوەی بۆ هەمو جیهان ڕاستی ئەم ئاینە بسەلمێنن! !.

لــەبیرمان نەچــێ کەپێغەمبــەر(ﷺ)نوێــژی بەشــفاو بەختــەوەری ونزیکبوونەوە لەخودا داناوە،ئێمەش وەك پێغەمبەر إبراهیم دەڵێین:﴿ رَبِّ ٱجۡعَلۡنِي مُقِيمَ ٱلصَّلَوٰةِ وَمِن ذُرِّيَّتِيۚ رَبَّنَا وَتَقَبَّلۡ دُعَآءِ ﴿٤٠﴾ رَبَّنَا ٱغۡفِرۡ لِي وَلِوَٰلِدَيَّ وَلِلۡمُؤۡمِنِينَ يَوۡمَ يَقُومُ ٱلۡحِسَابُ ﴿٤١﴾ ﴾ إبراهیم

زۆرلێکۆڵینەوە هەن کەلەبارەی سودە دروستیەکانی نوێـژ دەدوێـن، پـێم خۆشە هەندێ لەم سودانە ئاماژە پێ بکەم تاهەست بەشیرینی و تامی نوێژ و پەرستن بکەین: فەرموو لەگەڵ ئەم سودانە بەکورتی.

١–نوێژ باشترین وەرزشی عەقلی وروحـی وجەسـتەییە، پارێزگـاری کـردن لەسەرنوێژ واتە پارێزگاری کردن لەسەر لاشەیەکی تەواو و باری دەرونی ئارام وجێگیر، هەروەها باشترین ئاکار لەئاکارەکانی(متقین) دوای بـاوەر هێنانیـان بریتیــە لەنوێــژ خــودای گــەورە لەیەکــەم ســورەت دوای ســورەتی الفاتحەدەفـەرموێ: ﴿ ذَٰلِكَ ٱلۡكِتَٰبُ لَا رَيۡبَۛ فِيهِۛ هُدٗى لِّلۡمُتَّقِينَ ﴿٢﴾ ٱلَّذِينَ يُؤۡمِنُونَ بِٱلۡغَيۡبِ وَيُقِيمُونَ ٱلصَّلَوٰةَ وَمِمَّا رَزَقۡنَٰهُمۡ يُنفِقُونَ ﴿٣﴾ ﴾ البقرە

٢–ئەگەر دەتەوێ چارەسەری ئازارەکـانی خـوارەوەی پـشت وقاچـەکانت بکەی ئەوا نوێژ بکەو پارێزگاری لەسەر بکە، نوێژ تەنها پەرستشێك نییە، کـە بەهۆیەوە لەخودا نزیك ببنەوە لەکۆتاییـدا لەسـەر کـەوتوان (المفلحـین) بـبن، بەڵکو بریتییە لەسەر کەوتن لەدونیاش، بریتیە لەخێر بۆ بڕواداران ئەمـە لـەم

ئایەتـە بـەدی دەکـەین: ﴿ وَأَقِيمُوا۟ ٱلصَّلَوٰةَ وَءَاتُوا۟ ٱلزَّكَوٰةَ ۚ وَمَا تُقَدِّمُوا۟ لِأَنفُسِكُم مِّنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِندَ ٱللَّهِ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ﴿١١٠﴾ ﴾ البقره

٣-نوێـژ وەرزشـێکی ساناوبەسـودە بـۆ ماسـولکەکان چارەسـەری لاوازی جەستەیی و بێ توانایی دەکات کە زۆر بەی توشی دەبن، باشترین چارەسـەر بۆ کێشەکانی سەردەم ئەگەر ئاوێتە بکرێ لەگەڵ ئارامگرتن (الصبر)، نوێـژ و ئـارامگرتن چارەسـەرێکی گونجـاو و سـەرکەوتوە بـۆ زۆر لەنەخۆشـیە دەرونییەکان، بۆیە خودای گەورە دەفـەرمووێ: ﴿ وَٱسْتَعِينُوا۟ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلْخَٰشِعِينَ ﴿٤٥﴾ ﴾ البقره

واتە: (پشت ببەستن بەئارامگرتن ونوێژن (بۆگەیشتن بـەئامانج)بەڕاستی نوێـژ ئـەرکێکی گـەورەو گرانـە، لەسـەر ئەوکەسـانەی کـە بـە خۆشەویـستی وسۆزەوە خواپەرستی دەکەن)

٤ –چەمانەوە و کرنوش بردن سودی زۆری هەیە بۆ مولولـەکانی خـوێن و باشـکردنی سـوری خـوێن، باشـترکردنی کـاری دڵ، ئـەم کاریگەریـە سـەر سورهێنەرانە دەرناکەون تەنها بە پارێزگاری کردن لەسەر نوێژنەبێت . لێرەدا لەوانەیە تێ بگەین کە بۆچی خودای گەورە فرمانمان پێدەکات بەکردنی نوێژ و پارێزگاری کردن و بەردەوام بوون! خودای گـەورە دەفـەرموێ: ﴿ حَٰفِظُوا۟ عَلَى ٱلصَّلَوَٰتِ وَٱلصَّلَوٰةِ ٱلْوُسْطَىٰ وَقُومُوا۟ لِلَّهِ قَٰنِتِينَ ﴿٢٣٨﴾ ﴾ البقرة

واتە:(کەمتەرخەمی مەکەن و پارێزگاری لە ئەنجامدانی نوێژەکاندا بکەن بەتایبەتی نوێژی ناوەند (کەنوێژی عسرە)و فرمانەکانی خودا بەگەردەن کەچی ئەنجامبدەن).

٥-جولەکانی مرۆڤ جۆرا و جۆر و گشتگیرن و یارمەتی سوڕانی خوێن دەدەن بەشێوەیەکی باش و گەیشتنی بەهەموو ئەندامەکانی لەشی بەتایبەتی دەماغ، چەمانەوەی لەش لەکاتی چەمانەوە (رکوع) و لەکاتی کرنوش یارمەتییە بۆ چالاکردنی سوری خوێن، گرنگترین شت لە نوێژ ئەوەیە کە کارێکی رێکخراو و بەردەوامە و بەردەوام دەبێت تادواساتی ژیانی بڕوادار هەروەها نوێژ یارمەتی دەرە لەسەر چارەسەری ترس و شلەژانی دەرونی و ڕاڕایی خوای گەورە دەفەرموێ:﴿ إِنَّ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَعَمِلُوا۟ ٱلصَّـٰلِحَـٰتِ وَأَقَامُوا۟ ٱلصَّلَوٰةَ وَءَاتَوُا۟ ٱلزَّكَوٰةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِندَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٢٧٧﴾ ﴾ البقرة

(بەڕاستی ئەوانەی کە باوەڕیان هێناوە و کردەوەچاکەکانیان ئەنجامداوە و نوێژەکانیان بەچاکی بەجێهێناوە و زەکاتیان داوە، تەنها پاداشتیان لای پەروەردگاریانە،ئەوسا نەترس وبیم دایان دەگرێت، نەغەم وپەژارە دەیانگرێتەوە.)

٦- نوێژ هێزێکی سەرسوڕهێنەرە بۆ بڕوادار دەستەبەر دەکات، بەهۆی پەیوەندی کردن لەگەڵ بەدیهێنەرەکەی ئەم هێزەش لەگەڵ ملکەچی (رامان، خشوع) زیاتردەبێت و بۆیەخوای گەورە فرمانمان پێدەکات بە ملکەچ بوون

ڕامان لەکاتی نوێـژ هـەروەك دەفـەرموێ: ﴿ قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ﴿٢﴾ ﴾ المؤمنون

واتە :(بەڕاستی ئەو بڕوادارانە سەرکەوتو و سەرفرازن بوون، ئەوانـەی کـە لە نوێژەکانیاندا ملکەچ و دڵ ئارام و دامەزراون و دڵیان لای خودایە).

٧- نوێژ بەوەرزشێکی ساناداد‌ەنرێت کەزیان لەلەش نادات وەك وەرزشە تونـد وتیـژەکانی تـر وەك، ڕاکردنـی زۆر و خێـرا و مانـدوکردنی ماسـولکە و هەڵگرتنی قورسایی کە لەتوانا زیاترە.

بۆیـە نوێـژ حەسـانەوەیە و ئـارامی بەخـشینە بـۆمرۆڤ ئەمـەش پێغەمبـەر (ﷺ) گوزارشتی لێکردوە کە بە(بیلال) خوای لێ ڕازی بێ دەفەرموێ (أرحنا بها یا بـلال) پێغەمبـەر (ﷺ) وەك باشـترین کـار لـەلای خـوا گوزارشـتی لـێ کردوە (الصلاە علی وقتها) نوێژ لەکاتی خۆیی، ئایـا ئێمـە شـوێن پێـی ئـەم پێغەمبەرە بەرێزەمان هەڵگرتووە؟

بۆ خوای گەورە فەرمانمان پێ دەکات بە ڕامان (خشوع) لەکاتی نوێژ؟

دیاریدەی (خشوع) ڕامان لەم سەردەمدا خەریکە نامێنێ . لەوانەیە بەهۆی فشاری سەردەم وکێشە و پێشکەوتن و ڕووپۆشەمادیەکان بێ کە ڕووبەڕووی زۆربەی خەڵکی ئەم سەردەمە دەبێتەوە .

بۆچی خوای گەورە فرمانمان پێدەکات بە ڕامان (بەخشوع) ئایا سودەکەی چییە؟ ئەگەر مرۆڤ بیرلەیەك شت زیاتر بکاتەوە لەیەك کات چی ڕوودەدات؟

لێکۆلینەوەیەك لە پەیمانگای (راین فیستفالیا) بۆ لێکۆلینەوەی تەکنیکی لەشاری أخن لەئەلمانیا روونی کردەوە، کەمێشکی مرۆڤ پێویستی بەکاتی زۆر هەیە بۆ کاردانەوە، ئەگەر مرۆڤ هەوڵبدا بەزۆر کاری جیاواز لەیەك کاتدا هەستێ لە ئەنجامدا دەبێتە هەڵەی دیار، لەبەر پەرشبوونی بیر لەئەنجامدانی کارێکی زیاتر.

ئەگەر کەسێك ویستی پەیوەندیەکی تەلەفۆنی ئەنجامبدا، لەهەمانکات دا کتێبێك هەڵبداتەوە ئەو کاتەی تایبەتە بۆ بەرهەمی ئەو دووکارە لەگەڵ یەکتر درێژخایەن تردەبێ، لەهەمان کات هەڵەی زیاتردەکات، بە بەراورد لەگەڵ ئەوەی کە ئەم کەسە بە هەریەك لەم کارانە هەڵسا لەیەك کاتی جیاواز، دەروونناس (ئیرینغ کوخ) کەسەر پەرشتیاری ئەم لێکۆلینەوەیە ڕوونی کردەوە کاتێك: ئێمە بەدووکار هەڵدەستین لەهەمان کاتدا توانامان کەم دەکات لەڕاپەراندنی ئەم دووکارە بەرێژەی سەدا ٤٠ ئەو کەسانەی ئەم

لێکۆلینەوەیان لەسەر ئەنجامدراوە بۆ ڕاپەراندنی ئەم دووکارە لەهەمان کات پێویستیان بەسەدا ٤٠ کاتی زیاترە بەبەراورد بەهەریەك لەم کارانە لەدوکاتی جیاواز یەك لەدوای یەك ئەنجامبدرێ ، هەروەها ئەم دەروونناسە ئەلمانییە گوتی :کە کاریگەری ئەم دواکەوتنە لەژیانی رۆژانەمان هەژمارناکرێ، چونکە ئێمە ئەم کاتە هەژمارناکەین لەکاتی ڕاپەراندنی کار، ئەمە ئاماژەیە بۆ ئەم مەترسییە شاراوە، کاتێك شوفێری ئوتومبێلێك لە ڕێگای لەهەمان کاتدا پەیوەندی تەلەفونی ئەنجامدەدات ئەمە وەلامدانەوەی خێرا و پێویستی نابێ بۆ هەر ڕوداوێکی لەناکاو.

لەئەنجامی ئەم لێکۆڵینەوەیە دەرکەوت کەمێشکی مرۆڤ خاوەنی توانای دیاری کراوە، بۆ ڕووبەڕووبونەوەی کاریگەریە دەرونییەکان لەیەك کات و مامەڵەکردن لەگەڵیان بەهەمان خێرایی، ڕاستە کە گوێزانەوەی فرمانەکان بۆ دەماغ کەمتر لەچرکەیەك دەخایەنێ، بەلام ئەم گوێزانەوانە لەدەماغ پێویستیان بەهەندێ کاتە بۆ لێکدانەوە و گرنگی کارەکە و جێ بەجێکردنی، ئەمەش بەشێوەیەکی ویستراو کار لەخێرایی جێ بەجێ کردنەکەی دەکات، عەقل هەوڵی ڕێکخستنی فرمانە هاتوەکان دەدات هەروەها جێ بەجێکردنی یەك لەدوای یەکەکان .

کۆخ جەختی لەسەر ئەوە کردەوەکە کاریگەری هەڵسان بەیەك کار زیاتر لەیەك کات دا خۆی دەبینێتەوە لەماندوێتی و ژانە سەر کەدەبێتە خراپترین قۆناغ لە شلەژانی دەرونی .

چ سودێك دەبینین لەئەنجامی ئەم لێکۆڵینەوەیە؟

پێویستە بڕوادار بیر لە هەموو دۆزینەوەیەکی نوێ بکاتەوە هەوڵبدات بەکاری بێنێ بۆ سودمەندبوونی لە دونیا و ئاخیرەت، ئێمە دەزانین خوای گەورە فرمانمان پێدەکات بە ئەنجامدانی ڕامان (خشوع) لەکاتی نوێژدا (خشوع) واتە کۆکردنەوەو ورد بوونەوەی هەموو هەستەکانمان لەو ئایەتانەی کەدەی خوێنین و تەسبیحات و تەکبیر و ئەو زیکرانەی لەکاتی نوێژکە دەی کەین .

خوای گەورە ستایشی ئیماندار دەکات بەئاکارێك کەپێی جیادەکرێتەوە لەکەسانی تر ئەویش خشوعە لەنوێژ. لێرەدا دەتوانین بڵێین ئەو بڕوادارەی کەلەنوێژەکەیدا بیر لە کاروباری دونیا و کێشەو غەم وپلانەکانی دەکاتەوە ئەوا ڕامان (خشوع) لەکاتی نوێژ زۆر کەم دەبێت ، سود لەقورئان و زکرەکان وەرناگرێ کەلە نوێژ دەیانلێتەوە، لەبەر ئەوە هەست بەشیرینی و تامی ئەو پەرستشە و واجبەناکات.

هەروەها کاتێك گوێمان لە قورئان دەبێت پێویستە گوێ هەڵخەین وگوێ شلکەین بۆ وشەکانی قورئان، لەواتاکەی وردبینەوە هەموو هەستەکانمان چڕکەینەوە لەسەر هەموو پیت و وتەکان کە گوێمان لێدەبێت، لەبەر ئەوەی قورئان دەبێتە شیفا و ڕەحمەت بۆمان، بۆیە خوای گەورە دەفەرموێ:﴿ وَإِذَا قُرِئَ ٱلْقُرْءَانُ فَٱسْتَمِعُوا۟ لَهُۥ وَأَنصِتُوا۟ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴿٢٠٤﴾ ﴾ الأعراف:

(کاتێك قورئان دەخوێنرێت ئەوە گوێی بۆبگرن و دڵی بدەنێ وبێدەنگ بن، بۆ ئەوەی ڕەحمتان پێبکرێت و پەروەردگار بەزەیی پیتان بێ (گوێگرتن

بەدڵ و بێدەنگی کارکردی خۆهەییە لەسەر بیسەر) بێجگە لە پاداشتی بێ سنور.)

ئەمە دەبێتە وەڵامی ئەم پرسیارانەی کە زۆر دووبارە دەبنەوە :بۆچی قورئان دەخوێنین شفای دەردەکانمان نادات ؟ بۆچی نوێژدەکەین و کۆتایی بە خراپەنایەت؟

وەڵامی هەموو ئەم پرسیارانە کورت دەبێتەوە لەیەك وشە کەبریتیە لە خشوع، ئەم ئاکارە کەخوای گەورە وەسفی ئەو چیایەی پێدەکات ئەگەر بیر لە وتەی خوابکەینەوە کەدەفەرموێ: ﴿ لَوْ أَنزَلْنَا هَٰذَا الْقُرْآنَ عَلَىٰ جَبَلٍ لَّرَأَيْتَهُ خَاشِعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ اللَّهِ ۚ وَتِلْكَ الْأَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾ ﴾ الحشر

واتە : (ئەگەر ئەم قورئانەمان داببەزاندایە سەر کەژ وکێوێك، دەتبینی ملکەچ دەبوو، وردو خاش دەبوو، شەق وپەق دەبوو لەترسی فرمانی خودا، لەهەیبەتی گەورەیی دەسەڵاتی خودا، ئێمە ئەم نموونانە دەهێنینەوە بۆ خەڵکی بۆ ئەوەی بیربکەنەوەو ژیریان بخەنەکار و شوێن قورئانی پیرۆز بکەون).

وەڵلە ئەگەر هەریەك لەئێمە وەرزشی خشوع جیێ بەجێ بکات هەموو رۆژێك بۆماوەی تەنها نیو سەعات زۆر شت لە ژیان دەگۆرێت، توانایەکی زۆری دەبێت لەهەڵگرتنی بارەکانی ژیان، توانای زۆری دەبێت لەدانی بریاری دروست بەم شێوەیە چارەسەری زۆری لەنەخۆشی و ترس و خەمەکانی دەکات بەم رێگەیە.

چارەسەری زۆر لەنەخۆشی دەرونی ولاشەییەکان ئەنجام نادرێن تەنها بەخشوع نەبێت بۆیە خوای گەورە دەفەرموێ: ﴿ وَٱسْتَعِينُوا۟ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلْخَـٰشِعِينَ ﴿٤٥﴾ ﴾ البقره

واتە: (پشت ببەستن بەئارامگرتن و نوێژکردن (بۆ گەیشتن بە ئامانج) بەڕاستی نوێژ ئەرکێکی گەورەو گرانە، لەسەر ئەو کەسانەی بەخۆشەویستی وسۆزەوە خواپەرستی ئەنجام دەدەن(باوەڕیان دامەزراوە)).

نوێژ و ئارامگرتن کلیلی بەهەشتن بەتایبەتی بۆ ئەوانەی ملکەچن و ڕادەمێنن، دەبینین ئەو مرۆڤەی خشوعی نییە و ڕانامێنێ و بیر لەبەدیهێنراوەکانی خواناکاتەوە بەناخی قورئان داناچێ دەبینین نوێژی لەسەر قورسە و ئارامی کەمە زۆر زوو هەڵدەچێت، کەواتە خشوع یان ڕامان لەپەرستش و خوێندنی قورئان نایابترین چارەسەرە . بەڵکو خوای گەورە باس لە ئاکاری پێغەمبەرەکانی دەکات ئەوانەی وەڵام دراونەتەوە ئەوان بەردەوام لەباری خشوع دان دەفەرموێت: ﴿ إِنَّهُمْ كَانُوا۟ يُسَـٰرِعُونَ فِى ٱلْخَيْرَٰتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا ۖ وَكَانُوا۟ لَنَا خَـٰشِعِينَ ﴿٩٠﴾ ﴾(الأنبياء

واتە: (چونکە بەڕاستی ئەوانەی چالاك وگورج وگۆڵ بوون لە ئەنجامدانی هەموو خێر وچاکەیەك دا نزای بەکوڵیان دەکرد، بەئومێدی ڕەحمەت و بەهەشتی ئێمە، لە دۆزەخ خەشمی ئێمە دەترسان ئەوانەهەمیشە گەردەن کەچ بوون بۆ ئێمە).

نوێژ و درێژبوونەوەی تەمەن:

لێکۆڵینەوەیەك دەری خستووە کەنوێـژ تەمـەن درێژدەکاتـەوە بـەهۆکاری دەرونـی و جەسـتـەیی،زۆربەیان هـەواڵی گرنگـی نوێـژمان پێڕادەگەیـەنن، پێغەمبەر(ﷺ) پێمان رادەگەینیٚ کە گرنگترین وخۆشەویسترین کـار لای خـوا نوێژە لەکاتی خۆیدا. هـەروەها یەکـەم ئاکـارە (دوای ئیمـان) کەلـە قورئـان ئاماژەی پێکراوە بـۆ مـتقین ، کـە دەفـەرموێ:﴿ الٓمٓ ۝١ ذَٰلِكَ ٱلۡكِتَٰبُ لَا رَيۡبَۛ فِيهِۛ هُدٗى لِّلۡمُتَّقِينَ ۝٢ ٱلَّذِينَ يُؤۡمِنُونَ بِٱلۡغَيۡبِ وَيُقِيمُونَ ٱلصَّلَوٰةَ وَمِمَّا رَزَقۡنَٰهُمۡ يُنفِقُونَ ۝٣ ﴾ البقرة

هەرکەسیٚ واز لە نوێژ بهێنیٚ بە دەرچـوو دادەنرێـت لـە ئیسلام، زۆریـان بەفاسق دادەنرێن ئەگەر وازی لەنوێژ هێنا بەهۆی تەمبەڵی ئینکاری لێنەکرد!

ئایا زانا غەیر موسلمانەکان نهێنی و سودی نوێیان بۆ نوێژ دۆزیوەتەوە ؟ بۆ ئەمە ئەم هەواڵە زانستییە دەخوێنینەوە دوایش شلۆ ڤەی دەکەین:

لەلێکۆڵینـەوەکی نـوێی زانـستی کاریگـەری شـفای نوێـژ بـەدیار کـەوت، کەلێکۆڵینـەوەکان پێـشبینیان نـەدەکرد، ئەوانـە لێکۆڵینـەوەکانیان لەسـەر بنەمای : ئیلحاد و ئینکاری بەدیهێنەری خوای گەورە داناوە، لەکۆتای دانیان پیٚ دانا کەچون بۆ کەنیسە یا مزگەوت یا هەرشوێنێکی خواپەرستی دەستی دەبێت لـە درێژکردنـەوەی تەمـەنی کەسـەکە کـە بـە بـەردەوامی و بـەڕێکی نوێژەکانی ئەنجامدەدات.

توێژینەوەیـــەکی نـــوێ کەلـــەگۆڤاری (psychology and health)بڵاو کراوەتەوە جەخت لەسەر ئەوە دەکاتــەوە ، ئـەو ئافرەتانـەی بەتەمەن داچونە بەردەوامن لەسەرنوێژەکانیان، رێژەی مردن لایان لـە سـەدا ٢٠ کەمترە بەبەراورد لەگەڵ ئەو ئافرەتانەی ، کە لەهەمان تەمەنی ئەوان دان هەڵنەسـتاون بـە ئەنجامـدانی نوێـژەکانیان . گروپێـك لـە کۆلیـژی پزیـشکی (ئەلبێرت ئەنـشتاین) لـە زانکـۆی (یاشـینا) سمپڵێکیـان پێکهێنـا لـە هـەمو جۆرە ئاینێك بۆ توێژینەوە ، هەڵسان بەچاودێری ئەو ئافرەتانە ئەگەر هـاتوو بەشێوەیەکی رێك و پێك نوێژەکانیان ئەنجامدابێت .

بینیـان کەنمایـشە ئاینییـە رێکـەکان جۆرێـك لەپەیوەنـدی کۆمەلآیـەتی دروست دەکـات لـەکاری رۆژانـە، رۆڵێکـی ئاشـکرا دەبینێـت لـە بـەهێزکردنی دروسـتی و توانـای جەسـتەیی، هـەروەها دەرکـەوت ئـەو ئافرەتانـەی ، کـە بەشێوەیەکی رێك نوێژەکانیان دەکەن زیاتر دەژین لە چاو پێچەوانەکانیان، (الیزر شـنال)ی دەروونـنـاس ، کـە سەرپەرشـتی ئـەم توێژینـەوەی دەکـرد وای بینی کە ناکرێ تەفـسیری ئـەو پارێزگاریەبکـەین ، کـە نوێـژ بـۆ نوێـژخوێنان دەستەبەری دەکات، بەشێوەیەکی روون تەنها بـە بـوونی هۆکـارە چاوەڕوان کراوەکـان لەوانەپـشتیوانی بـەهێزی خێزانــی ، هەڵبــژاردنی جــۆری ژیــان دورکەوتنەوە لەجگەرەکێشان وخواردنەوەی کحول ، لێـرە لایـەنێکی ترهەیـە کەناکرێ درکی پێبکەن.

توێژەران هەڵسان بەلێکۆڵینەوە لەسەر ٩٢٣٩٥ئافرەت کەتەمەنیان لەنێوان (٥٠–٧٩) ساڵ دەبوو درکیان بەتەمەنی نائومێدی کردبوو بەشداریان

کرد لەلێکۆڵینەوەکە، لێکۆڵینەوەکە بەئامانجی چاودێری کردنی تەندروستی ئافرەتەکان لەسەرئاستی دەرونیان بەرێوە چوو، بەیارمەتی رێکخراوی نێودەوڵەتی بۆ تەندروستی، کەئامانجی بوو کێشە دەرونییەکانی ئافرەت بناسێت بەدرێژایی ژیان، ئەم ئافرەتانە هەڵسان بەوڵامدانەوەی ئەم پرسیارانەی، کە لەباری رەفتاری رۆژانەیان و تەندروستی و رەوشتە ئاینییەکانە، چاودێری کران بۆماوەی ٧ ساڵ ، دەرکەوت رێژەی مردن دابەزیوە، لەچاو ئەو ئافرەتانەی نوێژەکانیان تەنها جارێك لەیەك هەفتە ئەنجام دەدەن بەبەراورد لەگەڵ کەسانی تر.

خۆشەویسترین کار لای خودا:

ئەوەی سەرنج رادەکێشێ لەم لێکۆلینەوە ئەوەیە کە نوێژکردن بۆ رێبازی غیر ئیسلام یەك جار لەهەفتەیەك دا ئەگەرەکانی توشبوون بەنەخۆشی کەم دەکاتەوە یارمەتیدەرە لەسەر جێگری دەرونی .

ئایا ئەنجامی ئەم لێکۆڵینەوەیە چۆن دەبێ ئەگەر لەسەر کەسانی بروادار جێبەجێ بکرێت کە هەڵدەستن بەبەجێ هێنانی پێنج نوێژەکە و شەونوێژ؟ بێگومان ئەنجامەکانی سەرسوڕهێنەر دەبێت، بەڵام ئێمەی موسڵمان کەم وکوڕیمان هەیە لەئەنجامدانی ئەم لێکۆڵینەوە زانستیانە چاوەڕوانی خەڵکانی تردەکەین تا ئەنجامی بدەن، نوێژ لەسەر رێگای ئیسلام لەکاتی جیاوازی رۆژ و شەو، تا مرۆڤ زۆربەی رۆژەکە لەبارێکی پاك دابێت، لەبارەی پەیوەندی لەگەڵ بەدی هێنەرەکەی دەبێت، لەبارەی ملکەچی و بێگەردی مێشك و بیردا دەبێت،ئەمەش دەبێتە یارمەتیدەر بۆچارەسەری زۆرلە نەخۆشییە

دەرونییەکان، چونکە نوێژ واتا جێگری دەرونی، بەڵام سودەکانی تر ی نوێژ خۆی لەوە دەبینێتەوە، کە بڕوادار پارێزگاری لەنوێژەکانی دەکات لەکاتی خۆی، ژیانی رێکخراو دەبێت هەروەها یارمەتی دەردەبێت لەکاری بیۆلۆجی خانەکانی جەستە بۆ هەڵسان بەکار بە توانایەکی زۆر و جێگر و گونجاو، هەروەها ڕێکخەری بەرگری زیاد دەبێت، توانای لەشی بۆ بەرگری لە نەخۆشییە ئەندامییە جیاوازەکان زیاد دەبێت، کەواتە نوێژ بەسودە بۆ مرۆڤ لەڕوی دەرونی و جەستەییەوە.

زۆر لەلێکۆڵینەوە زانستییەکان جەخت لەسەر سودەکانی نوێژ دەکەنەوە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی جومگە و بڕبڕەی پشت و زۆر نەخۆشی تر، بەڵام ئەم سودانە تەنیا بەپارێزگاری کردن لەسەر نوێژ بەدەست دێت، بەڵکو سەبارەت بەئافرەتی دوگیان نوێژ بەسودە بۆ ئاسانی لەدایك بوون وەرزشێکی پێویستە بۆی، هەروەها وەرزشی چوون بۆ مزگەوت بەگرنگترین جۆرەکانی وەرزش ئەژمار دەکرێ.

بەوردبونەوەمان لەوانەی کە پارێزگاری لەنوێژەکانیان دەکەن بۆمان دەردەکەوێ کەخاوەن ئارامێکی دەرونی و بەرگەی زۆری فشارە گەورەکانی ژیان دەگرن، توانایەکی زۆریان هەیە لە چارەسەر کردنی کێشەکانی رۆژانەیان، بەڵکو جیاکەرەوەیەکی گەورەیان هەیە ئەویش ڕازی بوون بەبەشی خودا، هەروەها دەیان بینی جێگیرترین خەڵکانێکن لە ڕوی دەرونی، بێگومان ئەم وێنە چەسپاوانە هەموو کەسێ دەتوانێ هەستی پێبکات، زۆرباش دەبێت ئەگەرتوێژەرە موسوڵمانەکانمان بەئەنجامدانی ئەم لێکۆڵینەوانە هەڵبستن وبیسەلمێنن.

گرنگی گەشبینی لەڕووی زانستییەوە :

هیچ کتێبێك لەڕووی زەوی نییە وەك قورئان گەشبینی وخۆشی بەبڕوادارانی ببەخشێ، لەگەڵ بوونی بەڵاو غەم و ڕۆژگاری تەنگ، تۆ لەقورئان چارەسەر بۆ هەموو کێشەکانت دەدۆزیتەوە، بەسە کەئەم ئایەتەپیرۆزە بخوێنیتەوە کە ڕەحمەت وخۆشی و هیوا بە مرۆڤ دەبەخشێ:

﴿ قُلْ يَٰعِبَادِيَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُوا۟ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا۟ مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾ ﴾ الزمر

واتە(ئەی پێغەمبەر ﷺ پێیان بڵێ : خودا دەفەرموێت : ئەی بەندەکانم ..ئەوانەی خۆتان گوناهبارکردووە و هەڵەتان زۆرە، نائومێد مەبن لە ڕەحمەتی خودا، چونکە بەڕاستی ئەگەر ئێوە تەوبەی ڕاست ودروست بکەن، خوا لە هەموو گوناه و هەڵکانتان خۆشدەبێت، چونکە بەڕاستی ئەو خودایە زۆر لێخۆشبوو و لێبوردەیە و زۆر بەسۆز و مهرەبانە) .

لەم وشەئیلاهیانەش ڕابمێنە: ﴿ قُلْ بِفَضْلِ ٱللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِۦ فَبِذَٰلِكَ فَلْيَفْرَحُوا۟ هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ ﴿٥٨﴾ ﴾یونس

واتە:((ئەی محمد ﷺ) بە ئیمانداران بڵێ : بادڵشاد و شادومان بن بە فەزڵ و بەخشش و ڕەحمەتی خوایی (کە قورئان و بەرنامەی خوایە) کەوابوو با هەر بەوە دڵخۆش بن و هەر ئەوەش چاکترە بۆیان لە هەموو ئەوشتانەی کە خەڵکی خەریکن کۆدەکەنەوە و کەڵکەی دەکەن .)

ئەگەر لەقورئان وردبینەوە سەدان ئایەت دەبینین کە هێز و گەشبینی بەمرۆڤ دەبەخشێ وەك ؛ ﴿ وَلَا تَهِنُوا۟ وَلَا تَحْزَنُوا۟ وَأَنتُمُ ٱلْأَعْلَوْنَ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾ ﴾ آل عمران

واتە: ((ئەی ئیمانداران) كۆڵمەدەن و ساردمەبنەوە و خەفەت مەخۆن، چونکە هەر ئێوە سەر بەرز و سەر فراز و سەركەوتون، ئەگەر ئیماندار چاك و ڕاست و دروست بن .)

زۆر ئایەت هەن کە مژدە بەبڕواداران دەدەن بەئاخیرەت خێربوون ودڵخۆشی لەبن نەهاتوو لەرۆژی دیداری خودا کە غەمەکانی بۆسوك دەکات،کێشەکانی لەپێش لادەبات ئەوەندە بەسە کەبیری میهرەبانییەکانی خودابکەین تاهەمووغەمەکانی دونیالەبیر بکەین؛ ﴿ ٱلَّذِينَ إِذَآ أَصَٰبَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوٓا۟ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّآ إِلَيْهِ رَٰجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُو۟لَٰٓئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَٰتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُو۟لَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾ ﴾ البقرة

هەموو ئەم ئایەتانە تەسلیم بوون ودڵخۆش بوون بەدیداری خودا زیاد دەکات، بەر پەچدانەوەیە بۆ هەموو ملحیدێك کەبانگەشەی ئەوە دەکات ، قورئان لەنوسینی محمد(ﷺ) ! ئەوان دەڵێن ئەم پێغەمبەرە ویستویەتی کۆنترۆڵی بەسەر ئەم جیهانەدا هەبێت بۆ شکۆدار بوون و ناوبانگ دەرکردن و گەورەیی ! بەڵام کاتێك قورئان دەخوێنینەوە یەك ئایەت نابینین ئەم شتانەی تێدا دەرکەوتبێت، بەڵکو خودای گەورە هەندێ جار لۆمەی

پێغەمبەرەکەی دەکات و هەندێ جار فێری دەکات و فرمانی پێدەکات بۆئەوە خەڵکی دڵنیابن لە مرۆڤ بوونی ئەو، کە ئەو مرۆڤەو خودانییە !

ئەگەر پێغەمبەر داوای خودایەتی بکات هەروەك ئەوان بانگەشەی بۆ دەکەن، ئەی بۆچی سەرزەنشتی دەکات و دەفەرمووێ : ﴿ عَبَسَ وَتَوَلَّىٰٓ ﴿١﴾ أَن جَآءَهُ ٱلۡأَعۡمَىٰ ﴿٢﴾ ﴾ عبس

واتە: (ڕووی گرژ کرد و ڕووی وەرگێڕا (مەبەست پێغەمبەر(ﷺ)ە) کاتێك کە (عبدللەی کوری أم مکتوم) کەئیماندارێکی نابینابوو هات بۆ خزمەتی، ئەویش هەندێك لەسەرانی قورەیشی کۆکردبۆوەو بە ئومێدی هیدایەتدان عبدللە وتی : ئەی پێغەمبەری خودا، خودا چی فێرکردویت منیش فێربکە، پێغەمبەر (ﷺ) پیچی ناخۆش بوو کەقسەکانی پێدەبڕێت، لەبەرئەوە ڕووی گرژ کرد و ڕووی وەرگێڕا، بۆیە سەرەتا ئەم سوڕەتە دابەزی کەگلەیی لە پێغەمبەر (ﷺ) ە لەبەر ئەوەی ڕووی لە نابینایەك وەرگێڕاوە .) ! !

هەروەها هۆشداری دەداتێ لەشرك پەیدا کردن هەروەك دەفەرمووێ: ﴿ وَلَقَدۡ أُوحِيَ إِلَيۡكَ وَإِلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِكَ لَئِنۡ أَشۡرَكۡتَ لَيَحۡبَطَنَّ عَمَلُكَ وَلَتَكُونَنَّ مِنَ ٱلۡخَٰسِرِينَ ﴿٦٥﴾ ﴾ الزمر

واتە: (سوێند بەخوا با دڵنیابن کە وەحی و نیگا نێردراوە بۆ تۆ و بۆ ئەوانەی پێش تۆش : ئەگەر هاوەڵگەربیت و شەریك بۆ خودا بڕیار بدەیت کار و کردەوە چاکەکانیشت پوچە و دەچێتە ڕیزی خەسارەتمەند و زەرەر مەندان) .

بۆچی خۆی بە بەشەرێك دادەنێت، لەگەڵ ئەوەشدا کەدەی توانی بانگەشەی خودایەتی بکات هەروەك فیرعەون کردی هەروەك دەفەرمووێ:

﴿ قُلۡ إِنَّمَآ أَنَا۠ بَشَرٞ مِّثۡلُكُمۡ يُوحَىٰٓ إِلَيَّ أَنَّمَآ إِلَٰهُكُمۡ إِلَٰهٞ وَٰحِدٞ فَٱسۡتَقِيمُوٓاْ إِلَيۡهِ وَٱسۡتَغۡفِرُوهُۗ وَوَيۡلٞ لِّلۡمُشۡرِكِينَ ٦ ﴾ فصلت

واتە: (ئەی پێغەمبەر ﷺ، پێیان بڵێ : دڵنیابن کەمن هەر بەشەرێکم وەك ئێوە، (جیاوازیم تەنەها ئەوەیە):وەحی و نیگام بۆ دەکرێت کەبێگومان خوای ئێوە خوایەکی تاك وتەنیایە کەوابوو ئێوەش ڕووی تێبکەن، بەڕاستی بیپەرستن : لەرێبازەکەی لامەدەن و داوای لێخۆشبونی لێبکەن و چاك بزانن کەوەیل وسزای سەخت بۆ مشریك و هەوالگەران ئامادەیە).

ئەم ئایەتانە بەڵگەن لەسەر ڕاستگۆیی ئەم پێغەمبەرە کە بەفەرمانی خودا هاتووە و قورئانی گەیاندوە هەروەك چۆن کە بەسەریدا نازل بووە بێ زیادە خستنەسەر و کورتکردنەوەی.

ئەمرۆ زاناکان هەندێ ڕاستیان لەبارەی گەشبینی و گرنگی بۆ پاراستن لە نەخۆشییەکان دۆزیوەتەوە کەدەستی هەیە لە درێژی تێکرای تەمەن (لەگەڵ ئەوەی کەئێمە دڵنیاین کەئەجەل بەدەستی خودایە، بەلآم ئەنجامەکانی توێژینەوە زانستییەکان دەخەینە بەرچاو کە لێکۆڵینەوەن لە دیاردەی گەشبینی و تێکرای مردن لە دنیاکە بە چەند ئەنجامێك دەرچوینە دەکرێ سودیان لێ ببینین).

توێژەرە ئەمریکییەکان لە لێکۆڵینەوەیەك کەنوێترینیانە دەڵێن ـ ئەوانەی کەناو دەبرێن و ناسراون بەگەشبین، تەمەنێکی درێژتر دەژین هەروەها کەسانی زۆر تەندروستن بە بەراورد لەگەڵ کەسانی ڕەشبین ـ کەلەوانەیە ڕەشبینی هۆکارێکی تر بێت بۆ بێزاری.

توێژەرەکان لە زانکۆی بیتسبۆرگ توێژینەوەیان لەتێکرای مردن و ژینگەی تەندروستی درێژخایەن لە نێوان بەشداربووان لەلێکۆڵینەوەی (دەست پێشخەری لە تەندروستی ئافرەتان) کرد، کە زیاتر لە سەد هەزار(١٠٠٠٠٠)ئافرەتی لە خۆگرتبوو کە تەمەنیان لەنێوان ٥٠ ساڵان و زیاتر بوو لە ساڵی ١٩٩٤، ئەو ئافرەتانەی بەگەشبین ناسراون ـ پێشبینی ڕوودانی کردەی تەندروست باشی دەکەن، ئەگەری مردنیان لە ١٤٪ کەمترە بۆ هەر هۆکارێك بە بەراورد لەگەڵ ڕەشبینەکان و ئەگەری مردنیان بەنەخۆشیەکانی دڵ ٣٠٪ کەمترە پاشی ٨ ساڵ لە چاودێریکردنی ئەم توێژینەوەیە، هەروەها گەشبینەکان ئەگەری توشبوونیان بە بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و شەکرە و ڕووکردنە جگەرەکێشان کەمترە.

هەروەها ئەم تیمە کە دکتۆر (هیلاری تندل)سەرپەرشتی دەکرد لێکۆڵینەوەیان کرد لەسەر ئەم ئافرەتانەی کە گومانیان لەکەسانی تر هەیە، ئەو کۆمەڵەیە کە زارەوەی (دوژمن داری بە شێوەی ڕەشبینی)یان بۆ بەکاردێت بەراوردیان کرد لەگەڵ ئەو ئافرەتانەی کەناسراون بەوەی کە متمانەدارن بەکەسانی تر: ئەنجامی ئەم ئافرەتانەی لەکۆمەڵەی دوژمنایەتی

لەسەرشێوەی ڕەشبینن ئارەزوویان لەگونجان لەگەڵ ئەم پرسیارە هەیە (کێ زۆر ئەمینەو متمانەت پێی هەیە؟)

تیندل کە لێکۆڵینەوەکەی لە(٥مارسی٢٠٠٩) پێشکەشی کۆبوونەوەی ساڵانەی ڕێکخراوی ئەمریکی بۆنەخۆشی جەستەیی و دەروونییەکان کرا گوتی:

ئەم پرسانە بەڵگەن لەسەر گومانی گشتی لەخەڵك، ئەم ئافرەتانەش کەناسراون بە دوژمنایەتی بەرەشبینی ئەگەریان زۆر ترە بۆ مردن بەرێژەی ١٦ ٪ لەم ماوەی ئەم لێکۆڵینەی تێدا ئەنجامدرا، بەبەراورد بەو ئافرەتانەی کەکەمتر رەشبینن، جگە لەمەش ئافرەتە رەشبینەکان ئەگەری مردنیان بەرێژەیی ٢٣ ٪ زیاترە بە نەخۆشی شێرپەنچە .

ئەم توێژینەوەیە ئەوەی سەلماندووە کە ئاڕاستە خراپەکان کاریگەریان هەیە لەسەر تەندروستی خراپ، بەڵام ئەم ئەنجامانە بەندە بەڕێگایەکی دیاری کراو .ئەم توێژەرانە جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە پێویستیەکی راستەقینە هەیە بۆ زیادکردنی ئەم جۆرە لێکۆڵینەوانە بۆ ئامادەکردنی چارەسەرەکان، وەك ئامانجی خەڵك بۆ تێڕوانینێك کەگۆڕانکاریان تێدادەکات، چی دەبێت ئەگەر ئەم گۆڕانکاریە بەسودبێت بۆتەندروستی؟ ڕەشبین هۆشی خۆی دەخاتە سەر بیکردنەوە لە: من مەحکومم بەدۆڕان...ئەوکارە ناکرێ بۆمن بێ...من نازانم ئەوە ڕاستە یان نا...

لەسوودەکانی گەشبینی:

ئەگەربەدوای توێژینەوەکان کەلەبارەی گەشبینی و سوودە تەندروستییەکانی ئەنجامدراون دابگەڕێین، ژمارەیەك لەسوودەکان دەبینین کەبەرەو گەشبینی دەمانبات: -

ـ گەشبینی دەزگای بەرگری لەش دژی هەموو نەخۆشییەکان بەرزدەکاتەوە.

ـ گەشبینی یارمەتی مرۆڤ دەدات کە بەتوانابێت لە ڕووبەڕوو بوونەوەی هەڵوێستە دژوارەکان و دانی بڕیاری دروست.

ـ دەبێتە هۆی خۆشویستنت لای خەڵك، چونکە مرۆڤ بەشێوەیەکی سروشتی مەیلیان لای کەسی گەشبینە، ڕادەکەن لەڕەشبینەکان، گەشبینی دەتکاتە کەسێکی میانڕەو لەپەیوەندییە کۆمەلایەتییەکانت، توانادار لە مامەڵەکردن لەگەڵ ژینگەی دەوروبەر لە سودەگەورەکانی گەشبینی ئەوەیە کە بەختەوەریت پێ دەبەخشێ جا لەماڵبێت یا لە کار و لە نێوان هاوڕێکانت.

ـ گەشبینی حەسانەوەیە بۆ کاری دەماغ!! ئەگەر دانیشتیت و ۱۰ سەعات بیر بکەیتەوە بەگەشبینی ئەوا ئەو وزەی دەماغت بە فیرۆی دەدات زۆر کەمتر لەوەی، کە دانیشیت و تەنها پێنج خولەك بە ڕەشبینی بیربکەیتەوە!

ـ گەشبینی بەشێکە لە ئیمان، بڕوادار دڵخۆشە بەڕەحمەتی خوا، ئەگەر هاتو بێ ئومێدی دایگرت ئەوا ئیمانی تەواو نییە، سەیری گەورەمان یعقوب علیە سلام بکەن کە نایابترین نمونەیە لەگەشبینی، کوڕەکەی (یوسف) گورگ

خواردی هەروەك وایان پێڕاگەیاند، کوڕی دووەمی دزی کرد و زیندانی کرا هەروەك وایان پێڕاگەیاند، لەگەڵ تێپەڕینی هەموو ئەم ساڵە دوورو درێژە ئومێدی بەرامبەر بەئومێدی خوا ون نەکرد.

سەیرکەن کاردانەوەی چۆنەوە چۆن فرمان بەکوڕەکانی دەکات: ﴿ يَٰبَنِيَّ ٱذۡهَبُواْ فَتَحَسَّسُواْ مِن يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَاْيۡـَٔسُواْ مِن رَّوۡحِ ٱللَّهِۖ إِنَّهُۥ لَا يَاْيۡـَٔسُ مِن رَّوۡحِ ٱللَّهِ إِلَّا ٱلۡقَوۡمُ ٱلۡكَٰفِرُونَ ﴿٨٧﴾ ﴾ یوسف:٨٧

واتە : ((یەعقوب فرمانی بەکوڕەکانی کرد) وتی: کوڕەکانم بچنەوە و گوێ هەڵخەن بۆ یوسف و براکەی، لە سۆز ومهرەبانی خواش نا ئومێد مەبن، چونکە بەڕاستی کەس نائومێد نابێت لە سۆز و مهرەبانی خودا جگە لە کەسانی خوانەناس و بێ باوەڕ .)

بەخوا سوێندتان دەدەم ناونانی ئەم دینەپاکە (ئیسلام) کە هاتوە بەم ڕێنماییە پێشکەوتوانە، دەکرێ ناوبنرێ بە ئاینی تیرۆر و تۆقاندن یا ئاینی خۆشەویستی و گەشبینی؟؟

پێغەمبەر ﷺ گەشبینانی خۆش دەوێت:

هەموودەزانیین پێغەمبەر (ﷺ) سەرسام بوو بەگەشبینی، پێی خۆشبوو موژدانە بەخێربدات، بە جۆرێك وشەی (لو) (ئەگەر)ی قەدەغە کرد لەسەر میللەتەکەی، چونکە دەرگایەکە بۆ کاری شەیتان، بەڵکو فەرمانی پێکردین بەوتنی دەستەواژەی: (**قدر الله وما شاء فعلت**)، لەهەر کارێك یا گوفتار و کردارێك لەدەستتان چوویێت، پرۆگرامەکەی پڕە لەگەشبینی ڕەنگدانەوەی لەژیانی مرۆڤ بەمەرجی پراکتیزەکردنی قورئانی پیرۆز، هەروەك خوای گەورە دەفەرموێ: ﴿ وَعَسَىٰٓ أَن تُحِبُّوا۟ شَيْـًٔا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٢١٦﴾ ﴾ البقرة

واتە :(لەوانەیە شتێکتان لا ناخۆش بێت کەچی خێر لەوە دابێت، هەروەها لەوانەیە شتێکتان پێ خۆشبێت کەچی شەر لەوە دابێ، بێگومان هەر خوا خۆی دەزانێت (خێر لەچیدایە) ئێوە نایزانن.)

کاتێك یەکێ لەهاوەڵەکانی بینی توشی غەم وخەفەت بووە بەهۆی قەرزێکی زۆرەوە پێی فەرمووبلێ:(**اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن ومن العجز والكسل والجبن والبخل ومن غلبة الدين وقهر الرجال ومن فتنة المحيا والممات ومن فتنة المسيح الدجال**).ئەوا خوای گەورە غەمەکانی لادەبات و قەرزەکانی سوك دەکات و بێ گومان تەنها چەند ڕۆژێکی پێچوو ئەمە هاتەدی و غەمەکانی لاچوو خەفەتەکانی نەما.

مەبەستمە داوا لە خۆم و ئێوەش بکەم بۆ فێربوونی ئەم پاڕانەوەیە کە گەورەمان یونس علیه سلام لەدژوارترین هەڵوێست بەهۆیەوە پاڕاوەتەوە، خوای گەورەش وەڵامی دایەوە غەمەکانی لەسەری لابرد و رزگاری کرد لە لەناوچوون و بڕیاریداوە هەموو بڕوادارێکیش لە غەم ڕزگار کات ، بۆیە ئەو پاڕانەوەیەوەك ناوی خۆت لەبەری بکە: ﴿ وَذَا ٱلنُّونِ إِذ ذَّهَبَ مُغَٰضِبٗا فَظَنَّ أَن لَّن نَّقۡدِرَ عَلَيۡهِ فَنَادَىٰ فِي ٱلظُّلُمَٰتِ أَن لَّآ إِلَٰهَ إِلَّآ أَنتَ سُبۡحَٰنَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ ٱلظَّٰلِمِينَ ﴿٨٧﴾ فَٱسۡتَجَبۡنَا لَهُۥ وَنَجَّيۡنَٰهُ مِنَ ٱلۡغَمِّۚ وَكَذَٰلِكَ نُـۨجِي ٱلۡمُؤۡمِنِينَ ﴿٨٨﴾ ﴾ الأنبياء.

بەرۆژوبوون وەك چارەسەری دەروونی

خوای گەورە دەفەرمویٚ: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيۡكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِكُمۡ لَعَلَّكُمۡ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾ ﴾ البقرة:

واتە:(ئەی ئەوکەسانەی باوەڕتان هێناوە ڕۆژوی ڕەمەزانتان لەسەر پێویستکراوە هەر وەك لەسەر گەلانی پێش ئێوە پێویست کرابوو، بۆ ئەوەی خواناسی و پارێزگاری بکەن.)

خوای گەورە هیچ شتیٚ لەسەر بەندەکانی پێویست ناکات گەر لەبەرژەوەندی بەندەدا نەبیٚ، ڕۆژوگرتن لای میللەتان پێش هەزاران سالٚ پێش هاتنی ئیسلام ناسراوە، بەبەردوام هۆکارێکی سروشتیە بۆ چارەسەرکردنی زۆر لەنەخۆشییەکان، کەواتە بەڕۆژوبوون ڕێگەیەکی سروشتییە بۆچارەسەر کردنی نەخۆشییەکان.

توێژەرانی ئەمڕۆ جەختیان لەوە کردۆتەوە ئاستی توانا لای ڕۆژوەوان بەرێژەیەکی بەرز بەرزبۆتەوە !! کاتێك بەڕۆژو دەبیت ئەوا گۆڕانی زۆر لەناوەوەی جەستە ڕوودەدات بێ ئەوەی هەستی پێبکەین، ئەمانە ئەو بەربەستە زۆرانەن کەوا لە شەیتان دەکات کە توانای وەسوەسە و کاریگەری نەمێنێ لەسەرت، کە لە ڕۆژەئاساییەکان هەیانە، ئەمە ئاستی توانات بەرزدەکاتەوە چونکە تۆ ڕزگارت بووە لەسەرچاوەی شلەژان و لەناوچونی وزەی کاریگەر کە هۆکارەکەی شەیتانە.

ئەم رێژەیە لەتوانات زیاد دەبێت لەگەڵ زیاد بوونی ڕێژەی بەکارهێنانی خواردن وخواردنەوە، لە کاتی ڕۆژوگرتن بێگومان ئەم توانایە بەفیڕۆناچێت مرۆڤ هەست بەحەسانەوە و هێزدەکات، ئەم توانایە بەکاردێت بۆ لابردنی ژەهراوی بوونی لاشە و پاککردنەوەی پاشماوەی ژەهراوی بوون.

بێگومان لەش ئاستێکی دیاریکراوی لە توانای هەیە بە بەردەوام، کاتێك بەشێکی زۆری ئەم وزەیە پاشەکەوت دەبێت بەهۆی بەرۆژوبوون، دورکەوتنەوە لەخواردن وخواردنەوە، بەشێکی تری بەهۆی پاکی و خوشوع ، کە دەبێتە ئاکار لەتاك بەهۆی گەورەیی ئەم مانگە، هەروەها توانایەکی زۆر دەستەبەردەکەی بەهۆی جێگری دەروونی کە هۆکارەکەی کاریگەری دەروونی ڕۆژوگرتنە، کەواتە وزەی کاریگەر لای تۆ لەکاتی ڕۆژوگرتن لە لوتکەدایە دەتوانی بەئاسانی قورئان لەبەربکەی یا دەتوانی واز لەخوێکی خراپ بهێنی، چونکە ئەم توانا و وزە دەست هاتوە هێزی بەڕێوە بردن بە تۆ دەبەخشێ.

ڕۆژوگرتن توانایەکی زۆری هەیە لەچارەسەرکردنی فشاری دەرونی بەهێز وەك (شیزۆفرینیا)!! کاتێك ڕۆژو دەگریت دەماغ و خانەکانی مۆخ بەرەو حەسانەوەیەکی باش دەچن . لە هەمان کات دەبێتە هۆی پاککردنەوەی خانەکانی لاشە لە ژەهراوی بوون ئەمەش ڕەنگ دانەوی باشی دەبێت لەسەر جێگرەوەی دەرونی لای ڕۆژوەوان.

بەشێوەیەك کە زانا دەرونییەکان چارەسەری نەخۆشییە دەرونییەکان تەنها بە بەرۆژوبوون دەکەن، لەئەنجامدا دەگەنە ئەنجامێکی نایابی سەرکەوتوو ! بۆیە بەرۆژووبوون بە دەرمانێکی سەرکەوتو دادەنرێت، بۆ زۆر لە نەخۆشییە دەرونییە درێژخایەنەکان ونەخۆشی شیزۆفرینیا وخەمۆکی و ڕاڕایی و ڕوخان .

بێگومان بەرۆژووبوون هۆی باش کردنی توانامانە بۆ بەرگەگرتن لەسەر هەوڵدانو ڕووبەڕووبونەوەی قورسییەکانی ژیان، هەروەها بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی شکانە یەك لەدوای یەکەکان لەم سەردەمەدا کەپڕە لەشکان، چەندە پێویستمان بەم چارەسەرە هەیە بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ئەم مەترسیانە ! هەروەها ڕۆژو خەوتن باش دەکات و باری دەرونی ڕێك دەخات.

هەرکاتێك دەست بەرۆژو گرتن دەکەین ئەوا خوێن هەلدەستێت بەفرێدانی پاشماوە ژەهراوییەکان، کە دەبنە هۆیی پاك بوونەوە ، کاتێك ئەم خوێنەپاکە دەچێت بۆ دەماغ هەڵدەستێت بە پاککردنەوەی دەماغ، بۆیە دەبێتە هۆی ئەوەی کە دەماغ توانایەکی زۆری هەبێت بۆ بیر کردنەوە و بەرگەگرتن.

یا بەدەربڕینێکی تر دەبێتە هۆی ئارامی باری دەرونی . ئێستا پێویستە لە سەرمان یەقینمان دامەزراوبێ کە ئەم ئیسلامە هەر شتێکی هێنابێ ئەوا چاکە و سودی زۆری هەیە بۆمان، هیچ شتێکیشمان لێ قەدەغەناکات تەنها ئەگەر زەرەر و شەڕی هەبێ بۆمان .بۆیە پێویستە بزانیت و وردبیتەوە لەم ئایەتەپیرۆزە: ﴿ وَأَن تَصُومُواْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿١٨٤﴾ ﴾ البقرة:١٨٤ .

دەكرێ بیری مرۆڤ بخوێنرێتەوە؟

ئایا ئەو رۆژەدێت کەزاناکان بتوانن ئەوەی لە بیری مرۆڤ دایە بیزانن یا ئەوەی کەدەی شارنەوە و نایانەوێ بۆ مرۆڤ دەرکەوێت ؟ ئەمە سەرنجی زاناکانی راکێشاوە بەڵام کوا ڕاستییەکە ؟ زاناکان لە بەریتانیا وئەلمانیا و یابان توانیان دەماغ بخوێننەوە، ئەوە بزانن مرۆڤ بیر لەچی دەکاتەوە کاتێك ئامێری شوشتنەوەیان بەکار هێنا کەبەرەنینی موگناتیسی کاردەکات، پاش ئەنجامدانی کۆمەڵێك تاقی کردنەوەی سەرنج راکێش.

هەڵسان بەپرسینی پرسیار لەکەسێ کە بە بەلێ یا نەخێر وەلامبداتەوە ئامێری شوشتنەوەی موگناتیسییان بەکارهێنا کە هەموو ناوچەیەکی تایبەت پیشاندەدات لەدەماغ کەتایبەت بوو بە ناوچەی وەلامدانەوەکە، ئەگەر هاتوو وەلام دانەوەکە بە بەلێ بووایە ئەوە ناوچە دیاری کراوەکە لە دەماغ یەکسەر چالاك دەبوو ئامێرەکەش ئەم چالاکبوونەی کەشف دەکرد، بەلام ئەگەر وەلام دانەوەکە بە (نا) بووایە ئەوا ناوچەیەکی دیکە لەدەماغ چالاك دەبوو ئامێری شوشتنەوەکە چاودێری دەکرد، وێنەی کارابوونی دەماغ دەردەکەوت بەهۆی دەزگای شوشتنەوەی موگناتیسی کە چۆن وێنە جیاوازەکان چالاك

دەبن لەدەماغ لە کاتی بیرکردنەوەی دا بەجۆرێك لەجۆرەکان هەرناوچەیەك لەدەماغ تایبەتەبەجۆرێك لەجۆرەکانی بیرکردنەوە ، کاتێك پرسیار ئاڕاستەی مرۆڤ دەکرێت وەك : ئەم کەسەت خۆشدەوێ یان نا ؟ ئەوا ئەم ئامێرە شوێن پێی ئەم ناوچەیە هەڵدەگرێت کە لێپرسراوە لەوەڵامی ئەم پرسیارە جا بە نابێ یا بە بەڵێ . قسەکەر تەنها دەست پێبکات بەبیرکردنەوە لەوەڵامی ئەم پرسیارە ئامێرەکە شوێنی وەڵامەکە دەزانێ لەسەر شاشەی کۆمپیتەرەکە نیشانی دەدات لەرێگەیەوە دەتوانین وەڵامەکەی بزانین !! بێگومان بە بەکارهێنانی پرۆگرامی دیاری کراو بۆ ئەم مەبەستە.

لەبەر ئەوە دەتوانێ هەواڵت بداتێ بەوەی کەچۆن بیردەکاتەوە ! بەڵام لێکۆلینەوەکان تائێستا لەسەرتان، ئایا دەکرێ رۆژێك لە رۆژان بگەنە ئەو زانستەی کە هەموو ئەو زانیاریانە بزانن کە مرۆڤ بیری لێدەکاتەوە؟؟

پرۆفیسۆرCOLIN BLAKEMORE دەڵێ : پێویستە زۆر گەشبین نەبین لەم قۆناغەدا، چونکە لێکۆڵینەوەکان تا ئیستاش لەسەرەتایی رێگان، بەڵام هەندێ زانای تر دەڵێن دەتوانین بیرەکانی خەڵك و مەبەست و سۆز و پلانەکانیان بخوێنینەوە.

سەرەڕای ئەمانەش خوێنەری بەرێز پێموانییە ئەم لێکۆڵینەوانە زۆر پێش بکەون ، چونکە خوای گەورە دەفەرموێ: ﴿ يَعْلَمُ خَآئِنَةَ ٱلْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِى ٱلصُّدُورُ ﴿١٩﴾ ﴾ غافر: ١٩. ئەم ئایەتە جەخت لەسەر ئەوە دەکاتەوە کە هەندێ شتی شاراوە لەناخی مرۆڤدا هەیە، کەس نایانزانێ جگە لە خوای گەورە نەبێ، بەڵام دەشێ بە هۆی پێشکەوتنی تەکنەلۆژیا زاناکان بتوانن هەندێ بیرۆکەی سادە لە دەماغی مرۆڤ بخوێننەوە، بەڵام ناتوانن باوەڕی مرۆڤ بزانن.

جێگیری دەرونی هاوسەران لەڕووی زانستییەوە؛

توێژەران جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە هاوسەرداری نابەختەوەر ئافرەت توشی چەند زیانێکی تەندروستی دەکات، زانا ئەمریکیەکان گوتیان ئافرەتان زیاتر توشی زیان و ئازاری لاشەیی دەبنەوە لە ڕێگەی فشاری دەرونی هاوسەرەکانیان، بەپشت بەستن بەلێکۆڵینەوەیەکی نوێ لە کۆمەڵەی ئەمریکی بۆ نەخۆشییەکانی جەستە لە شیکاگۆ ڕایگەیاند، ئافرەتانی تەمەن ناوەڕاست نەك پیاوەکان ئەگەری زیاتریان هەیە بۆ توشبوون بەکێشە دەرونییەکان لەپەیوەندی کوێرەوەریەکانی هاوسەرداری، وەك بەرز بوونەوەی فشاری خوێن و زیاد بوونی چەوری لەدەوروبەری سك زۆر هۆکاری تر دەبنە هۆی کێشەی دل و شەکرە.

دکتۆر (نیسا گولدبیرگ) کە دکتۆری دڵ و بەرێوەبەری پرۆگرامی ئافرەتە لەزانکۆی نیۆرك دەلێ : پەیوەندی هاوسەری خراپ تەنها کاریگەری نابێ لەسەر بەختەوەری، بەڵکو کاریگەری لەسەر دروستی ئافرەتەکانیش دەبێ، لەم لێکۆڵینەوەیە کەتوێژەران لەزانکۆی یوتا ٢٧٦ کەسیان وەك سمپل لە هاوسەران وەریانگرتوە بۆ زانینی ئەوەی کە ڕاڕایی دەبێتە هۆکاری سەرەکی هاوسەرداری نابەختەوەر و زیان بەخش بە تەندروستی.

توێژەران بۆیاندەرکەوت کەپەیوەندی خێزانداری نابەختەوەر زەرەرمەندە بۆ تەندروستی بەلایەنی کەم بۆ ئافرەت. ئەو ئافرەتانەی کە لەژیانی خێزانداریاندا بەختەوەرنین زیاتر ڕووبەڕووی خەمۆکی دەبنەوە ئامادەیی زۆرتریان هەیە بۆڕووبەڕوو بونەوە بە کۆمەڵە هۆکاریکی ترسناك بۆ بەرز

بوونەوەی فشاری خوێن، دەبێتە هۆکاری دابەزینی ئاستی کۆرسترۆڵ بەهۆی ڕاڕابوون و خەمۆکی، بەرز بوونەوەی ڕێژەی شەکر لەخوێندا.

بۆ زاناکان دەرکەوتوە کە دەماغی پیاو چارەسەری زانیارییەکان دەکا بە ڕێگەیەك، کە جیاوازە لە دەماغی ئافرەت، بەهۆی ئەوەی کە ئەو ناوچەیەی کە لەدەماغی پیاو چالاك دەبێت جیاواز ترە لەو ناوچەی کە لەدەماغی ئافرەت چالاك دەبێت، هەر ئەوەشە وا لە ئافرەت دەکا زیاتر زەرەرمەندبێت لەخێزانداری نابەختەوەر، زاناکان جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە ڕێکخسنتنی هۆرمۆنی لاشەی ئافرەت زۆر ئالۆزتر و جۆراو جۆرترە لە پیاو، ئافرەتان زیاتر ڕاڕادەبن لەبارەی تەندروستیان لەچاو پیاو، لە لێکۆڵینەوە نوێیەکان دەرکەوتوە ئەو ئافرەتانەی زیاتر توشی زیان بووینەوە لەپەیوەندی خێزانی ناجێگر یا بەقۆناغی ناخۆش تێپەریون، هەروەك دەرکەوتوە زۆر نزیکن بەو هۆکارانەی کەسەرەتان بۆ نەخۆشییە ترسناکەکان، لەگەڵ ئەوەی کە لێکۆڵینەوەکان دەریانخستوە بەهەمان شێوە پیاوانیش بەباری ڕووخان وخەمۆکی دا تێدەپەڕن بەڵام نابنە هۆکاری نەخۆشی وەك ئەوەی لە ئافرەتان بەدی دەکرێت.

بۆ دەروونناسان ڕوونبۆتەوە کە ئەو هاوسەرانەی لە هێڵی ڕاڕایدان زیاتر ئەگەری توشبوون بەنەخۆشییە ترسناکەکانیان هەیە وەك نەخۆشی دڵ و جەڵتەی دەماغ و شەکرە، لەبەرامبەر دا بۆ توێژەران دەرکەوت ئەو پیاوانەی لەهەمان پەیوەندی دان بەرگری زیاتر وەردەگرن ئەوان کەمتر ڕووبەڕووی

ترسناکییەکان دەبنەوە، زۆری شەرەقسە و جیاوازی تێڕوانینە، کە دەگۆڕێ بۆ نیشانەکانی نا تەندروستی جەستەیی و دەرونی خراپ بۆ هەردوو رەگەز.

(نانسی هنری) کە توێژەری دەرونییە لە دەروناسی کلینلکی زانکۆی یوتا: سەبارەت بە پیاوان کە تێدەپەڕن بە پەیوەندی هاوسەری نابەختەوەر، ئەمان بینیوە کە ئەم نابەختەوەریە ببێتە نەخۆشی جەستەیی، بەڵام بۆتە هۆکاری غەمۆکی، ئەم لێکۆڵینەوەیە ئەوە ناگەیەنێ کە بەدەست هێنانی تەلاق لای ئافرەت لە هاوسەریداری نابەختەوەر رێگە چارەیە بۆ باشبوونی باری تەندروستی.

ناکرێ بڵێینە ئافرەت خێزان فەرامۆش کە سەلامەتی دەستەبەردەکەیت، چونکە زۆر هۆکاری تر هەن کەپەیوەندن بەم کێشەیەوە...لەوانە ڕاهاتنە درونییەکان بە درێژایی ساڵەکان . توڕەیی و دەمەقاڵی لەم هێڵە ناسەرکەوتووەدا دەشێ ببێتە هۆی زیاد بوونی هۆرمۆنی ڕاڕایی، کە پەیوەندە بەبەرگری ئەنسۆلین، کە لە کۆتاییدا دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی شەکر لە خوێندا و زیاد بوونی مەترسی توشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ و شەکرە.

لەبەر ئەوە کۆمەڵناس و دەرونناسان هەوڵدەدەن کە ئامۆژگاری پێشکەشی ئەو پیاوانە بکەن، تا زیاتر گرنگی بە ئافرەتان بدەن لە پێناو ژیانی هاوسەرداری بەختەوەر و تەندروست لە زۆر توێژینەوەکان دەرکەوتووە ، کە خێزانداری جێگر و پڕ لە سۆز و میهرەبانی دەبێتە هۆکاری زیادبوونی توانای بەرگری لە هاوسەران .

چی لەبارەی ئیسلام و گرنگی دانی بە ئافرەت:

دەمەوەێ لەگەڵتان ئەم فەرمانەی پێغەمبەری ڕەحمەت بیر بهێنینەوە کە ئاڕاستەی پیاوانی دەکات دەفەرموێ : (استوصوا بالنساءخیراً) ئامۆژگاریتان دەکەم کە لەگەڵ ئافرەت دا باشبن ، سەیری ئەم بانگەوازە پڕ لە ڕەحمەتە بکەن، پێغەمبەر (ﷺ) فرمانی کردوە بەپیاو کە گرنگی بە ئافرەت بدەن و باشبن لەگەڵیان، چونکە دەزانێ کە ئافرەت ناسکترە لە پیاو، پێویستی بەگرنگی و چاودێری هەیە، دەڵێین: ئایە ئەمە ئەوە نییە کە زاناکانی ئەمرۆ ئاماژەی پێدەکەن؟!

با ئەم ئایەتە پیرۆزەتان بیربێنمەوە کە خودای گەورە ئاڕاستەی پیاوی دەکات پێمان دەفەرمووێ:

﴿ وَعَاشِرُوهُنَّ بِٱلْمَعْرُوفِ ۚ فَإِن كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰٓ أَن تَكْرَهُوا۟ شَيْـًٔا وَيَجْعَلَ ٱللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا ﴿١٩﴾ ﴾ النساء

واتە:(هاوژینیان بەجوانی لەگەڵ ببەنەسەر، خۆ ئەگەر خۆشتان نەویستن و لێیان بێزار بوون، ئەوەدوور نییە و دەشێت حەزتان لەشتێك نەبێت و خوا بیکاتە مایەی خێرو بێری زۆر و بێ سنور).

ئەم فەرمانە خودایە بۆ هەموو پیاوێکە، کە گرنگی بدات بە خێزانەکەی وخراپەی لەگەڵ نەکات ئەوە دەبێتە هۆی خێرێکی زۆر بۆی، بە خودا سوێندتان دەدەم : دەکرێ شێوەی ئەم وتەیە هی کەسانێك بێت کەبەإرهاب و دواکەوتو و نەزان وەصف بکرێن!!!

کەڵوەکان و کاریگەرییە خراپەکانی لەسەر دەروون

یـــەکێ لەشـــارەزایان دەڵێـــت : بـــەملیۆنان دۆلار بـــۆ بەرنامـــەکانی بوورجەکەت،پێشبینی کردنی شاراوەکان و شیکردنەوەی کەسێتی و زانینـی داهاتوو سەرف دەکرێن لـە ڕێگـەی ئـەم دیاریـدەی کـە نـاونراوە کـەڵوەکان، ئەسـتێرەگەرەکان ملیۆنـان دیناریـان دەسـتیان دەکـەوێت، لـە ئـەنجامی باوڕبوون بەم درۆیانە، هەندێ جار کەسانێك دەردەکەون کەناویان لەخۆ ناوە (عـالم فلـك) فەلـەك نـاس، هەوڵـدەدەن قەناعـەتمان پێبهێـنن بـە کاریگـەری ئەستێرەکان لەسەرمان، بەو دەربڕینەی ئەم ئەستێرانە تیشك بڵاودەکەنەوە، بەشە هەواییەکەی زەوی دەبڕن و کاریگەریان لەسەر مرۆڤەکان دەبێ بـەپێی مێژووی لەدایك بوونیان.

بە بەردەوامی و هـەموو ڕۆژ قـسە و باسـی زۆر لـەبارەی ئەستێرەناسـی و کەلوەکان دەخوێنینەوە، هەوڵدەدەن بەپێشبینی کردنـی داهـاتوو کـە کـەس نـایزانێ تـەنها خـودای گـەورە نـەبێت، ئەستێرەناسـی کارێکـە لەلایـەن ئەستێرەگەرەکان هەوڵدەدەن هەواڵ بەداهاتووی خەڵك بـدەن پڕوپاگەنـدەی ئەوە دەکەن کە لە غەیب دەزانن، پەنا بۆ هەندێ هەسارە و ئەستێرە دەبەن بۆ قەناعت پێکردنی خەڵك بۆ ڕاسـتی پێـشبینییەکانیان پڕوپاگەنـدەی ئـەوە دەکەن ئەو ئەستێرە و کەلوانە کاریگەریان لەسـەر ڕەفتـاری مـرۆڤ دەبێـت و داهاتویان دیار دەکەن باشە زانستی سەردەم چییان لەبارەیەوە دەڵێ؟

ئەگەر ئەو دوورییەی لەنێوان ئەستێرەکان دا هەیە بخەملێنین دەبینین یەکجار زۆرە کە تەنها بە ژمارەش عەقڵی مرۆڤ وێنای ناکات، نزیکترین ئەستێرە لە هەسارەکەمان زیاتر لە چوار ساڵی ڕووناکی دورە، ئەو ڕووناکییەی کەلێیەوە دەردەچێت پێویستی بە زیاتر لە چوار ساڵ هەیە بۆ بڕینی ئەو مەودایەی لە نێوان ئەستێرەکە و زەوی دا هەیە ئەم مەودایەش بە (١٠) ملیۆن کم دەخەملێنرێت، ئایا کاریگەری ئەم ئەستێرەیە دەمێنێ پاش ئەم دوورییە فراوانە ئەمە باری نزیکترین ئەستێرەیە لێمان دەبێ ، دورەکەیان چۆن بێت ؟

ئەستێرەناسەکان هەوڵدەدەن وێنەیەك بکێشن ، کە ئەوەبگەیەنێ لەسەر بنەمای زانست قسەدەکەن بەڵام بە پێچەوانەوە ، لەوانەیە کێشەی زۆر ببینین ئەمرۆ بەهۆی پەنا بردنە بەر فالچییەکان دروست بووە، زۆر لە خەڵك کە توشی شکان و زەرەرمەندی ماڵی و دارایی دەبن، لەئەنجامی پەنابردنیانە بۆ ئەوەی کە خودا و پێغەمبەرەکەی قەدەغەیان کردووە.

نزیکترین مەجەرە لەهەسارەکەمان مەجەرەی الاندرۆمیایە(Galaxy Andromeda) یان M31 ئەم مەجەرەبە ٢,٢٥ ملیۆن ساڵی ڕووناکی لێمان دوورە، پێشبینی بکە کە ڕووناکی زیاتر لەساڵێکی پێویست دەبێت تادەگە ئێمە، کە تەنها چەند تیشکێکی لاواز بە مایکرۆسکۆب دەبینرێ دەگاتە ئێمە، بەخواسوێندتان دەدەم: چۆن دەکرێ ئەستێرە لەم مەجەرەیە کە زیاترلە هەزار ملیۆن ئەستێرە یە کاریگەری هەبێ لەسەر چارەنووسی مرۆڤ؟؟!

ئێستا باسی دورترین ئەستێرە، لەم دواییانە زاناکان کەشکاشانێکیان دۆزیەوە کەزیاتر لە ۲۰هەزار ملیۆن سالی رووناکی لێمان دورە، ئەم کەشکاشانە کە بەدووری بیست هەزار ملیۆن ملیۆن ملیۆن کیلۆ مەتردوورە!

لەگەڵمدا لەم مەودایە گەورەیە ورد بەرەوە ئەم کشکشانە زیاتر لەسەدهەزار ملیۆن ئەستێرە لەخۆدەگرێ!

باشە ئەگەر ئەم کشکشانە، کەپڕە لە ئەستێرە ناتوانێ ببینرێ یان هیچی بەرکەوێ ئایا دەکرێ ئەستێرەکانی ناوی کاریگەریان لە سەر ژیانی مرۆڤ و هەڵسوکەوتەکان وپەیوەندیەکانی هەبێ ؟! لێرەدا کشکشانەکان بەمەودای ۲۰ هەزار ملیۆن سالی رووناکی لێمان دوورن واتە ڕووناکی هەسارەکەمان پێویستی بە ۲۰ هەزار ملیۆن ساڵ هەیە تا بمانگاتێ، ئەم کشکشانە بەچاوی سەر نابینرێن، هیچ ڕووناکییەکی لێ دەرناچێ تەنها چەند تیشکێکی زۆرلاواز نەبێ کە پێویستی بەهەزاران جار گەورەکردن هەیە، دەڵێن:چۆن مرۆڤ کاریگەر دەبێت بە ڕووناکی ئەم کشکشانە ؟ لە کاتێك دەزانین کە گەردوون زیاتر لەسەد هەزار ملیۆن کەشکشان لە خۆدەگرێ .چۆن دەکرێ بۆ هەریەك لەم کشکشانە کاریگەری و کۆنترۆڵکردنی هەست و هەڵسوکەوتەکانی مرۆڤ هەبێت؟!!

معجزەی پێغەمبەر(ﷺ):

پێغەمبەر(ﷺ)لەکاتێکدا هات کە ئەم کاتە پڕ بوو لە ئەفسانە و خورافیات، زانستی ئەم سەردەمە بریتیی بوو لە زانستی قەشە و ئەستێرەگەر و جادووگەر، لەو سەردەمەدا ئەستێرەگەرەکان بە بنکەی هەواڵ و زانیاری دادەنران ، کە زانیاری باور پێکراویان پەخش دەکرد ! بەڵام خودای گەورە پێغەمبەری وەك ڕەحمەت بۆ هەموو جیهان نارد، بیروڕاکانی ڕاست کردەوە ڕێگای ڕووناك کردەوە و بنەمای زانستی بۆ گەردوون دانا، دانانی نەنا بەم هەموو چەواشە، بەڵکو ڕای گەیاند هەرکەسێ پەنایان بۆ ببات کافرە، بەم شێوەیە پێغەمبەر(ﷺ) نەهی کرد لە هەموو کارەکانی ئەستێرەگەرەکان.

بەڵکو فەرمووی : **(من اتی عرفاً فسأله عن شيء فصدقه لم تقبل له صلاة اربعين يوماً)**، لێردا پرسیار دێتەپێش بۆ ئەوانەی کە دەڵێن پێغەمبەر داوای ناوبانگ و سەرکەوتن و ماڵی کردوە : ئەگەر محمد(ﷺ)پێغەمبەرێك نەبێ لەلایەن خوداوە ڕەوانکرابێت، ئەوا بۆ ئەو باشتربوو کە قەومەکەی بەردەوام بن لەسەر کلتورەکەیان لە ئەستێرەگەری و ئەفسانە و خورافیات ، بەکاریان بێنێ بۆ بەرژەوەندی خۆی، بەڵام پێغەمبەر هەموو جۆرەکانی پێشبینی کردن بەغیب ، کە کەس نایزانێت جگە لە خودا قەدەغەکرد، بەڵکو خوای گەورە فرمانی پێکرد کە بەقەومەکەی رابگەیێنێت کە ئەو کەسێکە و پێغەمبەرە، هیچ لەداهاتووی نازانێت بەڵکو هەمووی بەوەحی لەلایەن خوداوە بۆ دێت لەگەڵمداگوێبیستی فەرمانی خودابن: ﴿ قُل لَّآ أَقُولُ لَكُمۡ عِندِي

خَزَآئِنُ ٱللَّهِ وَلَآ أَعۡلَمُ ٱلۡغَيۡبَ وَلَآ أَقُولُ لَكُمۡ إِنِّي مَلَكٌۖ إِنۡ أَتَّبِعُ إِلَّا مَا يُوحَىٰٓ إِلَيَّۚ قُلۡ هَلۡ يَسۡتَوِي ٱلۡأَعۡمَىٰ وَٱلۡبَصِيرُۚ أَفَلَا تَتَفَكَّرُونَ ﴿٥٠﴾ ﴾ الأنعام: ٥٠.

(ثقە بی رەش)(الثقب الاسود) کەنزیك ترین ئەستێرەیەلێمان لەناو کشکشانەکەماندایە، ئەگەر ئەستێرەکان کاریگەریان لەسەر ژیانی مرۆڤ هەبووایە ئەوا دەبووا ئەم سەقەبە لە هەموویان کاریگەر تربا، چونکە خاوەنی قورساییەکی زۆرە، لەگەڵ ئەوەشدا هیچ کاریگەریەکمان لەسەر ژیانی مرۆڤ نەدیتوە.

ئەستێرەگەری و نەخۆشییە دەرونییەکان

ئایینی ئیسلام ئەستێرەگەری و پێشبینی کردن، کە بێ بنەمای زانستییە حەرام کردووە، وەك کەلوەکان و پێش بینی کردنی داهاتوو کە کەس نایزانێ جگە لەخودا کەدەفەرمووێ: ﴿ وَمَا كَانَ ٱللَّهُ لِيُطۡلِعَكُمۡ عَلَى ٱلۡغَيۡبِ وَلَٰكِنَّ ٱللَّهَ يَجۡتَبِي مِن رُّسُلِهِۦ مَن يَشَآءُۖ فَـَٔامِنُواْ بِٱللَّهِ وَرُسُلِهِۦۚ وَإِن تُؤۡمِنُواْ وَتَتَّقُواْ فَلَكُمۡ أَجۡرٌ عَظِيمٌ ﴿١٧٩﴾

﴾ آل عمران

واتە: (بێگومان خودا جیهانی شاراوەتان نیشان نادات، بەڵکو خودا لەپێغەمبەرەکان کەسانێك هەڵدەبژێرێت کەبیەوێت تا لەهەندێ نهێنی ئاگاداربن کە پێویستە).

بەشێوەیەکی زانستی سەلمێنراوە کە زیانی دەرونی وجەستەیی، بەهۆی پەنابردنە بەر ئەم پێشبینیانە دروست دەبێ، مرۆڤ کە باوەڕی بەشتی لەم جۆرە هەیە بەرەو ڕاڕایی ناجێگری دەرونی دەچێ، چونکە کاتێ ئەنجامەکان

پێچەوانەوە دەردەچن لەگەڵ ئەوەی پێی ڕاگەیانرابوو ئەوا توشی شکان وغەمۆکی دێت، ئەم نەخۆشیە دەرونیانەش زۆر ترسناکن.

لەکاتێکداپێغەمبەری خودا(ﷺ)ئەوەی زانی کە خودای گەورە وەك رەحمەت بۆ سەر هەموو جیهانی ناردووە چاودێربووە بەسەر هەموو بڕوادارێك وای لێکردوون کەڕازی بن بەقەدەری خودای گەورە، لەوانەیە بزانیت کەچۆن پێغەمبەر(ﷺ)هاوەڵەکانی فێری (الإستخارة)کردووە هەروەك چۆن فێری قورئانی کردون.

لە دوعای الإستخارة دا دەبیّ بڵێین : (**اللهم اقدُر لي الخير حيث كان ثم رضني به**) لەم دوعایە وردبەرەوە کەچەن ئاسودەیی دەبەخشیّ بەبڕوادار، هەتا دەرونی دڵنیادەبێت، پاك دەبێتەوە لە هەمووشڵەژان و غەمێك، دەرونناسەکانی ئەمڕۆ ئاگادارمان دەکەنەوە کە هۆکاری یەکەم بۆ زۆر لەنەخۆشییەکانی دەماری ودەرونی بریتییە لەنەبوونی ڕەزامەندی بەو واقعەی کە نەخۆشی تێدا دەژی.

لەگەردوندا ملیار کەشکشان وملیار ملیار ئەستێرەی دەبینرێت، ملیار ملیار نەیزەك و ملیار هەسارە .. هتد هەروەها ڕێژەیەکی زۆر لە ماددەی تاریك و وزەی تاریك کە یەکسانە بە ٩٦٪ قەبارەی گەردوون دەبینریّ ، هەموو ئەم بوونەوەرانە تیشکی خۆیان دەنێرن ئەم تیشکانە دەگاتە زەوی ماشاءالله،چۆن دەکریّ هەموو ئەم ڕێژە زۆرەپشت گویّ بخەین، بڵێین ئەم ئەستێرەیە لەمەودای ڕزق و چارەنوس و سۆزی تۆ دایە ! ! !

بۆ هەموو ئەکەسانەی قەناعەتیان هەیە بەم پێشبینی وکەلوانە:ما لکم کیف تحکمون!!؟

هــەروەك چــۆن دەروونناســەکانی ئــەمرۆ ئاگادارمــان دەکەنــەوە، کــە ئەوکەسانە ژیان لەسەر بنەمای پێشبینی وتـەوقعات و هەوڵدان بـۆ زانـستی داهاتوویان بنیاتدەنێن، بەزۆری دەیان بینین توشی تێکشکانی دەرونی دەبن لە ئەنجامی بنیات نانی هیواکانیـان لەسـەر درۆی ئـەم پێشبینیانە، ئەمـەش دەبێتە هۆی جۆرێك لە شکان کەبەرەو ترس و خەمۆکی دەیبات .

ئەو مرۆڤەی کـە چـاوەڕێ دەکـات کـەلوەکان هـەواڵی پێبـدەن بـە زۆری لەبارێکی ناجێگیردایە لە ڕووی دەرونی، بە بەردەوام بە هەڵچونی دەرونیـەوە دەردەکەوێت بـەهۆی چـاودێری کـردن و چـاوەڕوانی کردنـی شـتێك ، ئەگـەر ئەوەی چاوەڕێی دەکات دەستی نەکەوت ئەوە تـوڕەیی و هەڵـچونی دەرونـی جیاواز کۆنترۆڵی دەکات.

ئەمــەش ئەوەیــە، کەپێغەمبــەر (ﷺ) جــەختی لەســەر دەکاتــەوە دەفەرموویٚ(**من اتی کاهناً او عرفا فصدقه بما یقول فقد کفر بما انزل علی محمد**)رواه احمد.ئەمـە واتـای چییە؟ واتـە پێغەمبـەر(ﷺ) داوامـان لێدەکات کـە بیروباوەڕمـان لەسـەربنەمای زانـستی ودوور لـەو درۆیانـەبێت، ئەمەش دەبێتە بەربەچ دانەوەی ئەوانەی پڕوپاگەنـدەی ئـەوە دەکـەن ، کـە ئیسلام دینی ئەفسانە و خورافیاتە ودانەمەزراوە لەسەر بنەمای زانستی!!!

بـەم شـێوەیە دەبیـنین ئـەو کەسـەی کـە بـەدوای ئـەم درۆ و ئەفـسانانە دەکـەوێت دەبـیٚ مـاڵ ببەخـشیٚ لـە پێنـاو زانینـی غـەیب، بۆیـە کاتێـك

ڕەسـول(ﷺ) کـەلو و بوورجـەکانی قەدەغـەکرد ئـەوە بـۆ پاراسـتنی مـاڵی بڕواداران و جێگرکردنی دەرونی و دورکەوتنەوە لە نەزانی و درۆبـوو، خـودای گـەورە ڕاسـت دەفـەرمووێ کاتێـك وەصـفی ڕسـول(ﷺ)دەکـات: ﴿ لَقَدۡ جَآءَكُمۡ رَسُولٞ مِّنۡ أَنفُسِكُمۡ عَزِيزٌ عَلَيۡهِ مَا عَنِتُّمۡ حَرِيصٌ عَلَيۡكُم بِٱلۡمُؤۡمِنِينَ رَءُوفٞ رَّحِيمٞ ﴿١٢٨﴾ ﴾ التوبة

حیکمەتی فەرمودەکانی پێغەمبەر(ﷺ) بە بەردەوامی و هەرچەند زانست پێشبکەوێت زیاتر دەردەکەون، لەگەڵ ژمارەیەکی زۆر لە فەرمودەپیرۆزەکان چـاوەڕوانی لێکدانـەوە دەکـەن . تـاکو گـەورەیی و نایـابی إعجـازی زانـستی تییاياندا ببینرێ، پێغەمبەر(ﷺ) و قورئانی پیرۆز زۆرشـتیان حـەرام کـردوە، وەك دوزمـانی ، غەیبـەتکردن وجاسوسـی خـواردنی مـاڵی یـەتیم و ڕیبـا و کوشتنی نەفسێك بەبێ تـاوان و نـەزەر کـردن تـەنها بـۆ مەحرەمـەکان نـەبێ ..هتد، کە حـەرام کـراون هـەموو ئـەم شـتانە کـە ئیسلام قەدەغـەی کـردون بێگومـان لەبـەر ئەوەیـە کـە خاوەنەکـەی ڕووبـەڕووی نەخۆشـی ترسـناکی وجەستەیی دەرونی دەکاتەوە .

لەگەڵمدا سەیری پێغەمبەر بەرز و پیرۆز بکـەن، کـە چـۆن خـوای گـەورە فەرمانی ئاڕاستە دەکات کە هەواڵ بەخەڵك بدا ئەو نەفسێکە و هـیچ لەغـەیب نازانێت، کە دەفـەرموێ :﴿ قُل لَّآ أَمۡلِكُ لِنَفۡسِي نَفۡعٗا وَلَا ضَرًّا إِلَّا مَا شَآءَ ٱللَّهُۚ وَلَوۡ كُنتُ أَعۡلَمُ ٱلۡغَيۡبَ لَٱسۡتَكۡثَرۡتُ مِنَ ٱلۡخَيۡرِ وَمَا مَسَّنِيَ ٱلسُّوٓءُۚ إِنۡ أَنَا۠ إِلَّا نَذِيرٞ وَبَشِيرٞ لِّقَوۡمٖ يُؤۡمِنُونَ ﴿١٨٨﴾ ﴾ الأعراف.

واتە: ئەی محمد (ﷺ) پێیان بڵێ: کە من ناتوانم هیچ قازانجو زەرەرێك بەخۆم بگەیێنم، مەگەر ویستی خودای لەسەر بێت، خۆ ئەگەر غەیبو شاراوەکانم بزانیایە ئەواچاکەی زۆرم کۆدەکردەوە بۆخۆمو هیچ ناخۆشیەکیشم توش نەدەبوو، من هیچ شتێ نیم جگە لەترسێنەر بۆ یاخیەکانو مژدەدەر بۆ چاکەکارانو بڕواداران.

ئەگەر سەیری ئاکارەکانی متقین بکەین، کە قورئانی پیرۆز لە بارەیانەوە دەدوێ: ﴿ ٱلَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِٱلْغَيْبِ ﴾(باوەریان هێنا بەغەیب)کە دەفەرموێ ﴿ ذَٰلِكَ ٱلْكِتَٰبُ لَا رَيْبَ ۛ فِيهِ ۛ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ ۝٢ ٱلَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِٱلْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ ٱلصَّلَوٰةَ وَمِمَّا رَزَقْنَٰهُمْ يُنفِقُونَ ۝٣ ﴾ البقرة

خۆر وەك هەر ئەستێرەیەکی تر تیشکەکانی خۆی بڵاو دەکاتەوە، بەلأم تیشکی خۆر دەگاتە زەوی بەبلیۆنان جار گەورەترە لەوەی لە هاوئەستێرەکانی کە دەگەنە ئێمە ! ئەگەر بێتو کاریگەری ئەستێرە ڕاستبێت دەبێت یەکەم جار لێکۆڵینەوە لە کاریگەری خۆر بکەین لەسەر ژیان و هەڵسوکەوتی مرۆڤ، ئەمە لەلایەك لەلایەکی تر ئەم خۆرە بەهەمان ڕێژە کاریگەری لەسەر هەموو مرۆڤەکان دەبێ، بۆیە ئەوان پێیان وایە خۆر پێویستی بە تۆمار نییە بۆ لەدایك بوون کاریگەری لەسەر لەدایك بوونیان بەپێی مێژووی لەدایك بوونیانە چونکە کاریگەرییەکەی لەسەر هەموان یەکسانە !!! بێگومان ئەمە قسەی پوچە گفتوگۆ هەڵناگرێ بەلأم ڕوون کردنەوەی پێویستە.

بەم جۆرە دەگەینە ئەنجام کە زانستی ئەمڕۆ دان بەهەر جۆرێك لە جۆرەکانی پێشبینی بە غەیب دانانێ، تەنها ئەگەر لەپشتی یاسا گەردوونییەکانەوە نەبێ، وەك شوێنی خۆر و سوڕانەوەی بەدەوری خۆیدا کاتەکانی خۆرگیران و شتی تر ، کە دەکرێ حسابکرێت بە یاسایی ماتماتیکی بەڵام داهاتوی مرۆڤ هیچ کەسێ ناتوانێ پێشبینی بکات.

ئەوەی کۆنترۆلی چارەنوسمانی لەدەست دایە هەمو کاتێك ئەوە خوای بەدی هێنەرە، کە هەر گەردێك لە گەردیلەکانی ئەم گەردونەی بەدی هێناوە، ئەوەی کەئەم یاسافیزیاویانەی داناوە زانستی بەهەموو شتێك هەیە کە دەفەرموێ: ﴿ ۞ وَعِندَهُۥ مَفَاتِحُ ٱلْغَيْبِ لَا يَعْلَمُهَآ إِلَّا هُوَ ۚ وَيَعْلَمُ مَا فِى ٱلْبَرِّ وَٱلْبَحْرِ ۚ وَمَا تَسْقُطُ مِن وَرَقَةٍ إِلَّا يَعْلَمُهَا وَلَا حَبَّةٍ فِى ظُلُمَٰتِ ٱلْأَرْضِ وَلَا رَطْبٍ وَلَا يَابِسٍ إِلَّا فِى كِتَٰبٍ مُّبِينٍ ﴿٥٩﴾ ﴾ الأنعام

واتە : (کلیلی هەمو شاراوەکان و زانینی هەموو نهێنییەکان بەدەست خوایە و هەر لای ئەوە، کەس نایانزانێت جگە لەو زاتە هەرچی لەسەر وشکانییە و لەدەریاکانە خوا پێی دەزانێت، هیچ گەڵایەك ناکەوێتە خوارەوە خوا پێی نەزانێت ، هیچ دەنکێك یا تۆوێك لەتاریکی زەویدانییە، ئەودەنکە چ شێداربێت یا وشك بێت، هیچ شتێك نییە لە خوا پەنهان بێت و لە (**لوح المحفوظ**) دا و یا لە دۆسیە و دەزگای تایبەتیدا تۆمار نەکرابێت .

بزە و کاریگەری دەرونی

زاناکان هەستان بە لێکۆڵینەوە لە کاریگەری بزە، لەسەر کەسانی تر بۆیان دەرکەوت کە پێکەنین زۆر زانیاری بەهێز هەڵدەگرێ ، کە دەتوانێ کاریگەری هەبێ لەسەر ژێری شاراوە (العقل الباطن)ی مرۆڤەکان! ! ! ! .

بۆ هەر مرۆڤێك جۆرێك خەندە و پێکەنین دەبینین و کە تایبەتە بەخۆی و کەس بەشی تێدانییە ، هەر پێکەنینێك و خەندەیەکیش بە کاریگەری جیاواز بارگاوی کراوە، کاتێك هەڵسان بە دابەشکردنی ئەم خەندانە نمایشکردنی بە شێوەیەکی هێواش چەند جوڵەیەکی ماسولکەکانی ڕوو دەبینرێ هاوکات لەگەڵ پێکەنین، خودی مرۆڤ زیاتر لە جۆرێك بزە و پێکەنینی هەیە بەپێی باری دەرونی و بابەتی ئاخاوتنی ئەو کەسانەی قسەیان لەگەڵ دادەکات.

لە ئەنجامە گرنگەکانی ئەم لێکۆڵینەوانە زاناکان قسە لەبەخشین دەکەن، کە دەکرێ پێشکەشی کەسانی تری بکەن لە ڕێگەی پێکەنین، پێکەنین بەهێزترە لە بەخشینەکانی مادی لەبەر چەند هۆکارێك:

١-دەشێ لە ڕێگەی پێکەنینەوە خۆشی و ئارامی بچێتە دڵی کەسانی تر، ئەمە جۆرێکە لە جۆرەکانی بەخشین بەڵام گرنگترینیانە . چونکە لێکۆڵینەوەکان دەریان خستوە کەپێویستی مرۆڤ بۆ خۆشی و ئارامی زۆر جار زۆر پێویستترە لە خواردن و خواردنەوە، بێگومان دڵخۆشی چارەسەری زۆرلە نەخۆشییەکان دەکات .بەتایبەتی نەخۆشییەکان دڵ.

٢-لە ڕێگەی پێکەنینەوە دەتوانین زانیاری بەئاسانتر بدەینە بەرامبەر، چونکە ئەو دەستەواژانەی بە پێکەنین بارگاوی کراون کاریگەری کاراتری

دەبێت لەسەر مێشك، کە ئامێری مەسح بەرەنینی موگناتیسی ئەرکی دەریخستوە : دەستەواژەکان کاریگەری جیاوازیان هەیە ئەگەر بەپێکەنین بارگاوی کرابن، لەگەڵ ئەوە دەستەواژەکەخودی خۆی کاریگەری هەیە، بەڵام کاریگەریەکەی دەگۆڕێ بۆ سەر مێشك بەپێی جۆری ئەم پێکەنینە کەپێی بارگاوی کراوە .

٣-بەهۆی پێکەنینێکی جوان دەشێ دور بکەویتەوە لە دودڵی و ڕاڕای کە باڵی کێشاوە بەسەر هەلوێستت ، بە جۆرێك ماڵ و دارایی ناتوانێ ئەمە بکات، لێرەوە بەدیار دەکەوێ کە پێکەنین گرنگترە لەماڵ، لەگەڵ ئەوەشدا کەمترین شت کە دەیبەخشین پێکەنینە.

٤-پێکەنین و شیفا: زۆر لە پزیشکان تێبینی پێکەنینیان کردوە لە چارەسەر و شیفاهاتن هەندێك لەتوێژەران دەریان خستوە ، کە پێکەنینی دکتۆر بەشێکە لەچارەسەر و شیفا ! کاتێك پێکەنین پێشکەشی برادەرەکەت یا خێزانەکەت یا هاورێکەت دەکەیت ئەوا ڕێگایەکی بەخۆڕاییە بۆ چارەسەر پێشکەشی دەکەی ، بێ ئەوەی هەستی پێ بکرێت ئەمەش جۆرێکە لە جۆرەکانی بەخشین . بەهۆی ئەم هۆکارانە و زۆری تریش، پێکەنین جۆرێکە لەجۆرەکانی بەخشینی حازربەدەست، خوێنەری بەرێز ئیستا دەزانی پێغەمبەر (ﷺ) پێغەمبەر سۆزو مهرەبان بۆچی دەفەرموێ :

(**وتبسمك فى وجه أخيك صدقة؟؟**).

ڕەزامەندبوون و کاریگەری لەسەر دەرون

ئەمە پێغەمبەر (ئیبراهیم علیه سلام)ە کە لەگەڵ خوای خۆی دەدوێ:

﴿ وَإِذْ قَالَ إِبْرَٰهِـۧمُ رَبِّ أَرِنِى كَيْفَ تُحْىِ ٱلْمَوْتَىٰ ۖ قَالَ أَوَلَمْ تُؤْمِن ۖ قَالَ بَلَىٰ وَلَٰكِن لِّيَطْمَئِنَّ قَلْبِى ۖ ﴾ البقرة

بەجۆرێك داوای زیاتر لە دڵنیایی و بڕوا لە خوا دەکات . لە بۆنەیەکی تردا دەبینین خوای گەورە سروشت بۆ ئیبراهیم دەکات کە ڕابمێنێ لە ئاسمان و زەوی بۆ ؟ بۆ تێکەڵ بوونی لەگەڵ ئیمان و یەقینی بە خوا، خوای گەورە دەفـــەرموێ: ﴿ وَكَذَٰلِكَ نُرِىٓ إِبْرَٰهِيمَ مَلَكُوتَ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَلِيَكُونَ مِنَ ٱلْمُوقِنِينَ ﴿٧٥﴾ ﴾ الأنعام

خوێنەری بەڕێز:ئایا هەستت بە پێویستی وردبوونەوە لە مەخولقی خواکردوە ؟ ئایا هەستتان بەوەکردوە کە بەردەوام پێویستە وردبینەوە لەکتێبی خوا و لەئایەتەکانی ڕابمینێین ؟ ئایا لەناخەوە باوەڕتانکردوە کە قورئان گرنگترین شتە لە ژیان..

وا گومان دەبەم کە وەڵامەکە (نا) بێت، چونکە ئەگەر وەڵامە کە بە(بەلێ) بێ هیچ کێشە و ئاریشەیەك لە کۆمەڵگا نابێت . کێشەی ژیان و کێشەی غەمی کۆمەڵگا و کێشەی سیاسی و ئابووری تەندروستی و کۆمەڵایەتی کەبیر و هۆشتانی داگیر کردوە، بەشێکی گەورەی لەمێشکتان داگیرکردوە خانەیەك نەماوە بۆ زانستی قورئان و زانستی گەردون.

لەبەر ئەوە خوشك و برا ئازیزەکانم پێتان دەڵێم پێویستە بەر لە هەموو شتێ تێڕوانینتان بۆ قورئان بگۆڕن.پێویستە هەموو کات و ساتێك لەگەڵ قورئان بژین . من خۆم لەسەر ئەوە ڕاهێنا تا هەستم بە بەختەوەریەك کرد کە وەسف ناکرێ، بێنە بەر چاو، مرۆڤ کاتێك دەخەوێت خەونەکانی لەبارەی قورئانە، کاتێك هەلدەستێ بیر لەفەرمودەی خوا دەکاتەوە کاتێك لە شوێنێك دادەنیشێ شتانێك دەبینێت کە خوای بیردەخەنەوە، پێشبینی ئەوە دەکەم کە ئەم جۆرە مرۆڤە توشی ئەو کێشانەبێت خوای گەورە بانگمان دەکات و دەفەرموێ: ﴿ وَٱلَّذِينَ جَٰهَدُواْ فِينَا لَنَهۡدِيَنَّهُمۡ سُبُلَنَاۚ وَإِنَّ ٱللَّهَ لَمَعَ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ﴿٦٩﴾ ﴾ العنكبوت

بزانە برای بەڕێز خوشکی ئازیز تەنها گوێگرتن لە قورئان بریتییە لە هەوڵدان لەپێناو خوا ! تەنها ورد بوونەوە لەخەلقی خوا بریتییە لە هەوڵدان لە پێناو خوا! ورد بوونەوە لەقورئان بریتییە لە هەوڵدان، بزانە گەورەترین جۆرەکانی جیهاد بە شێوەیەکی ڕەها جیهادە بە قورئان چۆن ؟ فێربوونی ئایەتێك لە قورئان و تەفسیرەکەی و ئیعجازەکەی و پاشان گەیاندنی بەکەسانی تر کە پێویستیان پێیە لەبڕوادار و کەسانی تر ئەوە ئەو جیهادەیە، کەخوای گەورە فرمانی بەپێغەمبەر کرد بەپەیڕەوکردنی هەر لەسەرەتای ڕێبازەکەی بۆ خوا کە پێی فەرموو: ﴿ وَجَٰهِدۡهُم بِهِۦ جِهَادٗا كَبِيرٗا ﴿٥٢﴾ ﴾ الفرقان

ئیبن عباس دەفەرموێ واتە جیهاد بەقورئان.

جیهاد چۆن بە قورئان دەبێت ؟ لەڕێگەی فێربوونی موعجیزەکانی و شێوازە سەرسورهێنەرەکەی و گەیاندنی بە کەسانی تر . هەوڵدە رۆژانە تەنها یەك ئایەت فێربیت لەگەڵ تەفسیرە زانستیەکەی لەبەر ئەوەی ئێمە لەسەردەمی زانست دەژین ، لە دوایدا بیر لە ڕێگەی گەیاندنی بکەرەوە بە زۆرترین خەڵك، سەیرکە چ ئەنجامێکی دەبێت!

ئەو هەستەی کە تۆ هۆکاری بۆ هیدایەتی مرۆڤ گرنگترین هەستە کەپێی دا تێپەر دەبیت، جۆرێك لە هێز و متمانە بەخۆبوونت پێدەبەخشێ، بەڵکو توانایەکی شاراوەت پێدەبەخشێ بۆ سەرکەوتن لە ژیان ئەم قسەیە بەری ئەزمونێکی درێژە.

دەروونناسەکانی ئەمڕۆ دان بەوە دادەنێن کە زۆربەی شلەژانە دەرونییەکان کە زۆربەی خەڵکی دوچاری دەبنەوە هۆکارەکەی نارەزامەندیە ڕازی نەبوون بەواقع ، ڕازینەبوون لەکۆمەڵگا ڕازینەبوون لەخێزان و هاوسەر یا لەرزق و باری تەندروستی.....زاناکانی زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری، جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە ئەو کەسانەی کە زۆر لەخۆیان ڕازین زۆر سەر کەوتون لە ژیان.

ئەوەی جێی ڕامانە خوێنەری ئازیز پێغەمبەرمان(ﷺ) فێرمان دەکات ، کە چۆن خۆمان لەسەر ڕەزامەندی و قانع بوون ڕابهێنین ! پێغەمبەر(ﷺ) دەفەرموێ: (**رضيتُ بالله تعالى رباً، وبالإسلام ديناً، وبالقرآن إماما، وبمحمد صلى الله وسلم نبياً ورسولاً**)، هەرکەسێ کاتی بەیانیان وئێواران ئەمە دووبارکاتەوە ئەوا خوای گەورە پەیمانی داوە کەلێی ڕازی بێت لەرۆژی دوایدا پەیمانی خوداش حەقە ! سبحان الله!

ئەگەر خوای گەورە لەرۆژی دوایدا کە قورسترین و دژوارترین هەڵوێستە لە بێژەری ئەو وتەیە خۆشبێت، ئایادونیا بێ خۆشی دەبێ ؟ ورد بەرەوە کەچۆن پێغەر (ﷺ) لە کاتی بەیانیان و ئێواران رادەمینێ و جەختی لەسەر دەکاتەوە (حین یمسی وحین یصبح) بۆچی؟

دەروونناسەکان دەریان خستوە کە ژیری شاراوە لە نزیکترین نمرەکانی پەیوەندیدایە لەگەڵ ژیری ئاشکرا پێش خەوتن و دوای لەخەوهەلسان، لەبەر ئەوە ئەم دوکاتە زۆر گرنگن بۆ دوبارە بەرنامەرێژکردنەوەی مێشك و ژیری شاراوە، کاتێك ئەم دەستەواژەیە دووبارەدەکەینەوە (رضیتُ باللە)پەیامێك دەبەخشنە مێشکمان ، کە بریتیە لەڕازیبوونی لەخود و لەوەی کە خوا پێی بەخشیوین، رازیبوون بەخود واتە هەموو ئەو شتانەی خوای گەورە بۆی داناوین، لەرزق و قەزا و قەدەر هەرشتێك کەلەژیانی رۆژانەمان ڕوودەدەن.

ڕازی بوون بەم ئاینەی کەخودا بۆی هەڵبژاردوین و دیاری کردووە کە ئیسلامە واتە شتێکی گرنگ و زۆر دەگەیەنێ، واتە ئێمە دەبینە براوە لە ڕۆژی دوایی إن شاءاللە،کێشەکانی دونیا هەرچەند گەورە و دژواربن ئەوە لەچاوی ئێمەیە بچوك دەبنەوە ، ئەگەر بیر لە نیعمەتی ئیسلام بکەینەوە ئەگەر بیر بکەینەوە ئیسلام بە هیچ شتێ فرمانمان پێناکات تەنیا بەدەستە بەرکردنی بەختەوەری نەبێ، بەجۆرێك ئایەتەکانی قورئان دەبێتە بەشێك لە ژیانمان و ڕازی دەبین بەوەی کە ببێتە چارەسەر بۆمان خودای گەورە دەفەرمووێ : ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدۡ جَآءَتۡكُم مَّوۡعِظَةٞ مِّن رَّبِّكُمۡ وَشِفَآءٞ لِّمَا فِي ٱلصُّدُورِ وَهُدٗى وَرَحۡمَةٞ لِّلۡمُؤۡمِنِينَ ﴿٥٧﴾﴾ یونس

واتەدڵ خۆشین بەسۆز و ڕەحمەتی خودای گەورە: ﴿ قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ ﴿٥٨﴾ ﴾ یونس

ڕازی بـوون بەپێغەمبەرایـەتی پێغەمبـەر(ﷺ)واتـە ڕازی بـوون بەپـەیڕەو کـردن و ملکـەچ بـوون بـە هـەموو فەرمانـەکانی خـودا بـە ڕەزامەنـدی و خۆشەویستی، دورکەوتنەوە لە هەموو قەدەغە کراوەکان .

لەئەنجامـدا گـەر دەتـەوێ هەسـت بـە بەختـەوەری و ئـارامی بکـەی لـە هەمووکات ئەوا پێویستە ئاڕاستە و ڕووت لەخودا بێت بەنیـەتی بـاش، پـشت بە ئەو ببەستیت لەکار و بار هەموو کار و بارێـك بدەیتەدەسـتی ئـەو، غـەم و کێشەکانت بدەیتە دەستی خودا، چونکە ئـەو بەتوانایـە لـە چارەسـەرکردنی ئاریـشە و گرفتـەکانت، کـاتێ هەسـت بکـەیت کـەخودا لـەخودی خـۆت لێـت نـزیکترە، هـەموو هەسـت و تێڕوانینـت ڕووەو خودابێـت حـەق و مـافی ئـەو بەجۆرێك دیاری دەکەیت کەشایەنی ئەوبێ، یـەقینت هـەبێ کـە خـودا هـەموو جۆرە جوڵەیەکت دەبینێ ، بیسەری هەموو چرپە و وشەیەکە کە دەیڵێی، بە هەموو ئەم بیرۆکانەش زانایە کە لە مێشکت دەسوڕێتەوە .

لەدیدی مندا ئەوا ئەو ڕێگەیە کەبەرەو ڕازی بوون لـەخودا و بەختـەوەری ڕاستەقینە دەتبات، بـەجۆرێك هـەر پەرستـشێك کـەپێی هەڵدەسـتی دەبێتـە سەرچاوەی بەختەوەری، بەجۆرێك هەر ئایـەتێك کـە دەیخوێنیتـەوە دەبێتـە شـیرین بـوون و بـەرزبوونی ئیمـان، پـەروەردگارا قورئـان بکـە بـە بـەهاری دڵەکانمان، بیکە لابەری غەمەکانمان، بیکـە بـە ڕۆشـنایی سینەمان، لابـەری کێشەکانمان.

بەخشین و کاریگەری لەسەر دەرون

لەم سەردەمی تەکنەلۆژیادا کە ئێمە تیایدا دەژین، دەبین زۆربەی خەڵك قەناعەتیان بە چارەسەری پێغەمبەرکەیان نییە، بەو بەڵگەیەی کە زانست پێشکەوتووە پێویستە پەنا بۆ دکتۆرەکان ببەین، بەڵام لە بەرامبەر دا دەبینین کەڕۆژئاوا لەریێ دەرچوو لەسەرەتا دایەبۆدۆزینەوەی هۆکاری چارەسەرکردنی نویێ کەبەتەنیاپشت بە زمان وقسەکردن دەبەستین وەك (زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری).

لە گرنگترین شێوازەکانی ئەم پرۆگرامە نەخۆش رادەهێنریێ بە دوبارەکردنەوەی دەستەواژە وەك (پێویستە بەرگەی ئەم نەخۆشییە بگرم، چونکە دەتوانم بەسەری دا زاڵبم) زاناکانی ئەم بوارە تێبینی ئەوەیان کردووە کە ئەم زانیاریە کاتێك مرۆڤ چەند جارێك دوبارەی دەکاتەوە و دەی خزێنتە ژیری شاراوەی، بەتایبەتی پێش خەوتن و لەکاتی لەخەو هەڵسان،دەستی دەبیێ لە چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشە بەلایەنی کەم بەرگری زۆرتر دژی نەخۆشییەکان پەیدادەکەن ، پرسیارێك دێتە ئاراوە : ئەمە چۆن روددەدات ؟!

ئەم زانیاریانەی ئەم دەستەواژانە هەڵیان گرتوە یا هەر دەستەواژەیەکی تر، کەهەڵگری زانیاریە کاردەکاتە سەر خانەکانی دەماغ وخانەکانی دەماغ لە کارکردنیان پشت بەم زانیاریانە دەبەستن، لاشە بەتەواوی بریتییە لە تۆڕێکی

زانیاری یەکجار ورد. هەر کەم وکوڕیەك لەکاری ئەم تۆڕە دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نەخۆشی.

لەبەر ئەوە دەبێت کتێبەکانی زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری پڕفرۆشترین کتێب بن لە دونیا بەهۆی ئەو سودەی کەبە خوێنەرەکەی دەبەخشیّ لەوانەیە سەرسوڕهێنەربێت، گەر بزانی پێغەمبەر (ﷺ) یەکەم کەسە کەبناغە و وێنەی بۆ ئەم زانستە دانابیّ ئەگەر ورد بینەوە لە ڕێنماییەکانی پێغەمبەر(ﷺ) دەبینین زۆر بەچڕی بەنامەرێژی بۆ ژیانی مرۆڤ کردوە.

زاناکانی زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری دەڵێن بەخشین زۆر پێویستە واتە بەخشینی ماڵ بە کەسیّ کەپێویستی پێیەتی وات لێدەکات کە هەست بە بەهێزی بکەیت ، واتە کە تۆ بەکارێکی باش هەڵساویت دەبێتە دەستەبەرکردنی هەستکردن بە ئارامی دەرونی، ئەم هەستە زۆر پێویستە بۆ زیاد کردنی بەرگری لەش.

ئامێری بەرگری زۆر کاریگەر دەبێت بەباری دەرونی مرۆڤ، هەر کاتێك باری دەرونی لەش زۆر جێگیر بوو ئەو کاتە بەرگری لەش زۆر بەهێزترە توانای بەرگری دژی نەخۆشی زۆر دەبێت، هەرکاتێك باری دەرونی شلەژا بوو جێگیر نەبوو ئەوا بەرگری لەشی بەشێوەیەکی فراوان دادەبەزێت.

کەواتە دەتوانین بڵێین بەخشین زانیاریە دەگاتە دەماغ وای لێدەکات کە کاری خۆیی بەشێوەیەکی باش بەڕێوە ببات . بە پێچەوانەی ڤایرۆسەکان زانیاریە ودەگاتە خانەکانی لەش و پەیڕەوی ئەرکەکانی دەکات بەشێوەیەکی وێرانکەر، ڤایرۆس هیچ چەکێك یا ڕژێنێك بە مادەییەکی کیمیایی یا

ڕەگەزێکی ئۆرگانی نییە، ئەوەی هەیەتی شریتی DNAیا RNAئـەم شـریتە زانیاری دەداتە خانە بۆ دروست بـوونی ڤایرۆسـی نـوێ کـە دەبتـە هـۆی زۆر بوونی ڤایرۆس و تەقینەوەی خانەکە.

ڤایرۆس بریتییە لە شریتێکی زانیاری کە دەوردراوە بە پەردەیـەك، ئـەوی ئـەم ڤایرۆسـە پـێ هەڵدەسـتێ بریتییـە ، لـەهاککردنی بەرنامـەی خانەکـە و کۆنترۆڵکردن و بەکارهێنانی لە بەرژەوەنـدی خـۆی، ڤایرۆسـەکە ئـەم شـریتە زانیاریە بەکاردەهێنێ کە هەیەتی لەپێناو هاککردن و کـۆنترۆڵکردنی خانەکـە بەم جۆرە نەخۆشی سەرهەلدەدات و کۆتای دێ بەمردن.

هێزی خانە پشت دەبەسـتێ بـەهێزی ئـەو پرۆگرامـەی لەسـەریەتی، ئـەم پرۆگرامە دەشێ بەهێزی بکەین لە ڕێگـەی ئـەو زانیاریانـەی کـە دەرخـواردی خانەکانمانی دەدەین بە بەردەوامی ، یـەکێ لـەم جـۆرە زانیاریانـەش بریتیـە لە(الصدقە) (بەخشین) تۆ کاتێك خێردەکەیت ماڵ دەبەخشییە کەسی هـەژار یا کاری کەسێك ڕادەپەڕێنی یا بـەڕووی برادەرەکـەت بزەیـەك دەکـەیت ئـەوا دەمـاغ ئـەو زانیاریـە وەردەگرێـت و دەینێرێتـە خانـەکان ئـەم زانیاریانـە دەسـتیان دەبێـت لـە بـاش کـارکردنی ئـامێری بـەرگری پێـشکەوتنی کـاری خانەکە .

خوێنەری بەرێز دەکرێ ڕوو بەڕووی لێـك چـواندنێکی سـادە ببینـەوە بـۆ نزیـك بوونـەوە لـە چـۆنیەتی کـارکردن بەخـشین لـەناو لەشـدا، نمونـەی کۆمپیوتەرەکەت بۆ دەهێنمەوە کـە تـۆ بـەکاری دەهێنـی ئایا بەشـێوەیەکی بـەردەوام پێویـستی بـەنوێ بوونـەوە نییـە بـۆ باشـتر بـەکارهێنانی ئـەو

کۆمپیتەرەی کەپرۆگرامی لاواز لە خۆدەگرێت بەئاسانی دەسوتێ و کۆنترول دەکرێ ، لە کاتێکدا ئەو کۆمپیتەرەی کە پرۆگرامی پێش کەوتوو لەخۆدەگرێ بەردەوام نوێدەکرێتەوە ئەوا سوتان و کۆنترۆلکردنی ئاسانە.

هەر لەبەر ئەوە پێغەمبەر دەفەرموێ (نەخۆشەکانتان بە بەخشین چارەسەر کەن چونکە بەخشین نەخۆشی و هۆکارەکانی لادەبات) رواه الدیلمی.

لەبەر ئەوە خوێنەری بەرێز کاتێك نەخۆشی زۆرت بۆ دێنێ یا زۆر بۆ کەسێك دێنێ کە دەیناسی ئامۆژگاری بکە بەبەخشینی مال و صەدەقەکردن، صەدەقەکردن کورت ناکرێتەوە لە بەخشینی مالْ بەلْکو بزەکردنێك بەرووی براکەت بەخشینە لابردنی ئازار دەرێك لە سەر رێگا بەخشینە، قسەیەکی باش بەخشینە، پێشکەش کردنی خزمەتێك بۆ کەسێ کە پێویستی پێیەتی بەخشینە، ئەم پاداشتە گەورەت بیرنەچی کە لەرۆژی دوایدا چاوەرێت دەکات، تۆ کاتێك بە بەهای دەنکە خورمایەك دەبەخشیت ئەوا خوای گەورە وەری دەگرێت و گەشەی پێدەدات بۆت بە جۆرێك لەرۆژی قیامەت دەیبینیەوە بەقەبارەی چیایەك ئەمە لەرۆژی دوایدا ، لەدنیاشدا ئەم بەخشینە رەفتارێکە جوامێری بە تۆ دەبەخشێ، کە دەگاتە دەماغ وەك کاردانەوەیەکی ئیجابی دەستی دەبێ لە چارەسەرکردنت لە نەخۆشی و باشکردنی باری دەروونی دەستەبەرکردنی هێز.

پاڕانەوە و کاریگەری لەسەر دەرون

پێغەمبەر(ﷺ) ئەوەندە پاڕاوەتەوە بە جۆرێك كە هیچ ڕۆژێك لەژیانی ئەودا تێنەپەڕیوە، كە دوعای تێدا نەكردبێت لە ڕاستیدا ئەو كەسەی لەژیانی ئەو نێردراوە ورد بێتەوە شتی سەرسوڕهێنەر دەبینێ زۆرترین پاڕانەوەشی بریتیی بوو لە : (اللهم قني عزابك يوم تبعث عبادك) ئەمە باری باشترین مرۆڤ و گەورەترین مەخلوق بووە ، كە داواكاری لە پەوەردگاری ئەوە بوو، كە بیپارێزێ لەسزای ڕۆژی دوایدا ! !

ئەم پاڕانەوەیە تەنها چەند وشەیەك نییە ، بەڵكو هەڵگری واتای زۆرە وەك ئەوەی كە پێغەمبەر هەموو ساتێك ڕۆژی دوای و سزای خوای بیری خۆی هێناوەتەوە ، وەك ئەوەی كە بەهەشت و جەهەنەمی لەهەر ساتێك لەپێش چاوبێت پەنای دەگرت لەشەری ڕۆژی دوایی و داوای بەهەشتی لە خوا دەكرد، هەروەها داوای لەخوا دەكرد كە بیپارێزێ لەهەر جۆرە سزایەك، دەپرسین ئایا نەخۆشی جۆرێكە لە جۆرەكانی سزا؟؟

لێرەدا پاڕانەوەیەكی مەزن هەیە كە دەبێتە هۆی بەختەوەریەكی ڕەها لەدونیا و دوارۆژدا، سزای نەخۆشی لادەبات لەدونیا و دوارۆژ، كە بریتییە لە :(اللهم إني أسلك العافية والمعافاة الدائمة في الدنيا والاخرة)، ئەگەر بەم دوعایە پاڕایتەوە هەموو ڕۆژێك ئەوا پێغەمبەر (ﷺ) پێت دەفەرموێ، ئەوەی سەلامەتی لە دونیا پێ بەخشی ئەوە لە ئاخیرەتیش پێت دەبەخشێ ئەواسەركەوتوە.

ئەم دوعا گەورەیە لەپێناو لابردن و دورخستنەوەی نەخۆشی و چێژی سەلامەتییە، بێگومان من ئەم دوعایەم تاقی کردەوە کاتێك هەموو ڕۆژێك چەندەها جاردووبارەمدەکردەوە بینیم باری دەرونی و تەندروستیم بەرەو باشی دەچێت بەشێوەیەکی زۆر باش، لەبەر ئەوە هەموو خوشك و برایەك ئامۆژگاری دەکەم ، کەبەم دوعایە بپارێنەوە و دوبارەی بکەنەوە، چونکە کاریگەریەکی سەرسوڕهێنەری هەیە لەسەر تەندروستی مرۆڤ چارەسەرە بۆ کێشەتەندروستی و ئابوورییەکان:

چەند وشەیەك هەیە کە پێغەمبەر لە بارەی دەفەرموێ : ئەم چەند وشەیە خێر بۆ دونیا و دوارۆژ کۆدەکاتەوە ئەم ووشانە دەبێت چی بن؟ بێگومان ئەم وشانە بریتین لە :(**اللهم اغفر لي، وارحمني، واهدني، واعافني، ورزقني**)، ڕابمێنە و ببینە کە ئەم وشانە چەند سود لەخۆدەگرن:-

١- **المغفره** : یەکەم هەنگاوە پێش گیرابوونی دوعا، چونکە خودای گەورە دەیەوێت کە پەیوەندیمان لەگەڵیدا باشبکەین، بگەڕێینەوە بۆ لای ئەو ڕوو لەتاوان وەرگێڕین بۆ ئەوەش یەکەم هەنگاو، هەنگاوی داواکردنی لێ خۆشبوونە.

٢- **الرحمه**: گەورەترین نیعمەتە، کە خوای گەورە کردویتە منەت لەسەر بەندەکانی، بەزەیی پێمان کردو لەژیاندا و هەروەها بەزەی بەماڵ ومنداڵمان کردوە، بەلاّ و ناخۆشی و نەخۆشی لەسەر لاداوین خێر و بێری بۆ داهێناوین، گرنگترین شت ئەوەیە، کە سزامان نادات لەدونیاو دوارۆژ دا.

٣ـ الهيداية : ئايا لەمە جوانتر هەيە كە خـوای گـەورە رێنمـوێنی كـردوی لەهەمووشـتێك ؟ ئەگـەر دەرسـێكت خوێنـدبێت بـۆ ئـەوەی دەرچـێت خـوای گەورە هۆكارەكـانی رێنمـايی سـەركەوتنی بـۆ ڕام هێنـاوی، ئەگـەر سـەردانی دكتۆرێكت كردبێت بۆ چارسەركردن خودای گـەورە دكتـۆرێكی گونجـاوی بـۆ ڕام هێناوی، رێنمـای كردويـت بـۆ دەرمـانی گونجـاو بـۆ شـيفا، ئەگـەر داوای ئافرەتێكيشت كردبێت خوای گەورە هۆكارەكانی گەيشتن بـە ئـافرەتی بـاش بـۆ ديـاری كردويـت . هــەروەها رێنمــايی كردويـت لــەبازرگانی كــردن و مامەڵەكردن لەگەڵ كێشەكان و دۆزينەوەی چارەسەری گونجاو.....

٤ـ العافيه : ئـەو سـەلامەتی كردويـت لـە لاشـەو تەندروسـتی و ژيريـت و هــەروەها لــەبارەی دەروون و بيركردنــەوەت ، كــە شــەيتان ناتوانێـت خـۆی تێبخات . سەلامەتی كردويت لە هەموو شەڕێك كە دەكرێ پێـشت پێبگرێـت، سەلامەتی كردويت لە كارەسات و ڕوداو و زيانەكانی، ئەمـە هـۆی بەرەكـەتی ئەم پاڕانەوانەيە.

٥ـ الرزق : خوای گـەورە ڕۆزيـت بـۆ دەنێرێـت لـە شـوێنێكەوە كـە خـۆت بەخەياڵت دانايەت . هۆكارەكانی ڕۆزی و هۆكارەكانی ژيانی بـۆ ڕام هێناويـت دارايیەكی حەلالی بۆ ڕام هێناوی، هەروەها خێزانێكی باش و نەوەی چاكی بۆ دەستەبەر كردوويت بەشی داويت لە خێزانی چاك كەهۆكاری چونە بەهەشتە، إن شاءالله.

چارەسەری شکست و خەمۆکی بە پاڕانەوە

دەروناسەکان جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە زۆربەی نەخۆشییە دەرونییەکان و هۆکارەکانی خۆلەناوبردن و خەمۆکی و ڕوخان بەتایبەتی هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ یەك شت ڕازی نەبوون بەواقع و ژینگەی دەوروبەر ڕازی نەبوونە لەخود . چارەسەریش زۆر ئاسانە پێغەمبەرمان(ﷺ) فێری دوعایەکی کردوین کەپێشتر لەبارەی دوایـن :(رضیتُ بالله تعالی رباً وبالاسلامی دینا، وبمحمد ﷺنبیا) رواه احمد

هەرکەسێك لەکاتی بەیانی سێ جار و لەکاتی ئێوارە سێ جار بڵێت خوای گەورە لێی ڕازی دەبێت لە ڕۆژی دوایدا ! ! ئەوانە تەنها چەند وشەیەکی کورتن بەڵام ئەنجامێکی گەورەیان هەیە ئایا خوێنەری بەرێز ناتەوێت خوالێت ڕازی بێ ؟ ؟؟

بەم دوعایە ڕاستەوخۆ دوای توشبوون بە ناخۆشی و شکان پاڕاومەتەوە ، بەتایبەتی لەسەرەتای گەشتەکەم لەگەڵ قورئان کاتێك ڕووبەڕووی زانایەکی (تەقلیدی) بوومەوە بۆ ڕاوەرگرتنی بۆ دۆزینەوەیەکی نوێ لە قورئان کە خودای گەورە منەتباری کردووم لە بابەتی ئیعجازی ژمارەیی، کاتێك لێکۆڵینەوەکەی خوێندەوە گوتی لە بەرچی لێکۆڵینەوە لە کارێکی تر ناکەی ؟؟ من بەو دوعایە پاڕامەوە هەستم بەشیرینی ڕامان کرد گوتم بێگومان خوای گەورە کەسێکی ڕام هێناوە بۆ ئەوەی کە ئەم زانستە بلاَوبکاتەوە ، ئەگەر خێر و سودی تێدابێت سبحان الله! ! زۆر دەرگای فراوان لەبەردەمم والاَبوون بەڕادەیەك زۆر دڵ خۆشی ڕووبەڕووم بوویەوە پاش ئەوەی کە هەستم دەکرد ڕوخاوم، لەڕێگەی ئەودوعایە و دوعایەکی تر.

خۆپاراستن لە هەموو دژوارییەك:

پاڕانەوەیەکی زۆر کاریگەر بوونی هەیە، بە بیرمدێ لەوکاتەوەی کە فێری بوویمـــە هــەرگیز وازم لــێ نــەهێناوە ئــەم دوعایــە هۆکــارە لــەلابردن و دورخستنەوەم لەزیان و دژواری ، کەبریتیەلە:(**بسم الله الـذي لا يـضرَ مع اسمـه شـيءَفي الأرض ولا في الـسماء وهـو الـسميع العلـيم**).پێغەمبــەر دەفەرموێ هەر کەسێ ئەم دوعایە سێ جار لەبەیانیان و سێ جـار لـەئێواران بڵێتەوە هیچ شتێ زیانی پێناگەیەنێ.

هەڵسام بەتاقی کردنەوەیەکی سادە پرسیارم کرد لەسـەدان کەسـی کـە ڕووبـەڕووی کێـشە و ڕوداو بوونەوەتــەوە پێیــانم گـوت ئایـە هیـچتان بـەم پاڕانەوەیــە دەپاڕێنــەوە؟؟:(**بـسم الله الـذي لا يـضرَ مـع اسمـه شـيءَفي الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم**)، بـاوڕ بکـەن هـیچ یـەکێك لـەم کەسانە بەم پاڕانەوەیە نەپاڕابوویەوە لە خودای گەورە.

لێرەدا جەخت لەسەر ئەوە دەکەمەوە ئـەم دوعایـە زۆر گونجـاوە هـەرگیز وازی لـێ مــەهێنن . ئەگــەر پێغەمبــەر (ﷺ) خۆشەویـستی خـودا و لـەژێر چـاودێری خـوادا بـوەو پارێزگـاری ئـەوی دەستەبەرکردووە ، خـوای گـەورە پــشتیوانی لێکــردووەو دەســتی گرتــوە لــە ســەرکەوتن و فریــشتەکان پاراستویانەو خوای گـەورە لەهـەموو سـاتێك لەگـەڵی دابـووە لەگـەڵ هـەموو ئەوانەش دا ئەم دوعایەی فەرامۆش نەکردوە ئەدی ئێمە چی؟

کاریگەری سەڵاوات لێدان لەسەرپێغەمبەر(ﷺ)

ڕێگەیەکی تره لەچارەسەر کە بریتیە لە درودناردن بۆ پێغەمبەر(ﷺ) ، چۆن بەمێشکت دادێت ئەگەر سەڵاوات لێبدەی بەنییەتی چارەسەر، بە دووبارەکردنەوەی سەڵاوات هەست بە چێژەکەی دەکەیت لەدڵت کە وەصف ناکرێت تا نەی چێژی، ئەم سەڵاوات لێدانە لە پێغەمبەر نزیکت دەکاتەوە دەبێتە تکاکار لەڕۆژی دوایدا بە جۆرێك دەبێتە نزیکترین کەس لێت ؟ ئەمانە چەند وشەیەکی سادەن زۆر سادە، کە تەنها چەند چرکەیەك لەکاتت دەگرێ !! بەڵام ئەنجامەکەی دەبێتە هۆی نزیك بوونەوە لە پێغەمبەر و دەبێتە تکاکارت لەڕۆژی دوایدا، هەرکەسێ لە بەیانیان دەجار و لە ئێواران دە جار بیڵێت:(**اللهم صلي علي محمد**) ئەوا پێغەمبەر (ﷺ) دەفەرموێ:(**من صلي علي حين يصبح عشرا وحين يسمى عشرا ادركته شفاعتى يوم القيامة**).

چارەسەری غەم وتەنگانە:

پێغەمبەر (ﷺ) بە قورئان دوعای کردوە ، لە کتێبە پیرۆزەکەی خوادا ئایەتی دیاریکراو هەن بۆ نەخۆشی دیاری کراو لە نێوان ئەم ئایەتە پیرۆزانە ، بێگومان پێغەمبەر دووبارەی کردۆتەوە لەکاتی تەنگانە و ڕووبەڕوو بوونەوە لەگەڵ غەم وخەفەت و تەنگانە ، لەبارەیەوە فەرمویەتی (هەرکەسێ لەبەیانیان و ئێواران بیان لێتەوە ئەوا خوای گەورەی بەسە بۆ لابردنی غەم وخەفەتی دونیا و دواڕۆژ کە بریتیە لە: ﴿ حَسْبِيَ ٱللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ ٱلْعَرْشِ ٱلْعَظِيمِ ﴿١٢٩﴾ ﴾ التوبة

کاتێك بەم ئایەتە دەپاڕێیتەوە ئەوا زانیاری یا فرمانێك دەبەخشیە دەماغت کەپەنا بەخوا دەگریت ئەمەشت بەسە، ئەمەش ئەو ئایەتەت بیردەهێنێتەوە گەرغەمەکانت هەرچەندە گەورەبن ئەوا خوا زۆر گەورەترە : (وَهُوَ رَبُّ ٱلْعَرْشِ ٱلْعَظِيمِ) هەرچەندە ڕووبەڕووی کێشە و زەحمەتی و قورسی ببیتەوە لە ژیانت ئەوا خوات بەسە بۆ ڕاوەستان دژی ئەم غەم وخەفەتانە، ئەوت بەسە و دەتپارێزێ، هیچ پێویستیەکت بەڕووبەڕووبوونەوە نییە لەگەڵ هیچ بەدیهێنراوێك ! (خوام بەسە) یا خوا دەمپارێزێ، خوێنەری بەرێز ئەم دوعایەتاقی بکەرەوە بەیانیان حەوت جار و ئێواران حەوت جار دەبینیت چۆن کاروبارت دەگۆڕێت لە ژیان و دوارۆژ .

چارەسەر بۆ کێشە ئابوورییەکان:

ئەم پاڕانەوە کاریگەرە :(**اللهم اكفي بحلالك عن حرامك، واغنيني بفضلك عمن سواك**) بە بەردەوامی دووبارەی کەرەوە، بەهەر رادەییەك کە دەتەوێت، ئەوا پێغەمبەر ﷺ جەخت لەسەر ئەوە دەکاتەوە (ئەگەر هاتوو بەقەد چیایەك قەرزت لەسەربێت ئەوا بۆت لادەبات ! ! !)، چەند پێویستمان بەم پاڕانەوە هەیە بەتایبەتی لەم سەردەمی بەرزبوونەوەی نرخ وکەمی ماڵ، ئەم دوعایە رزقی حەلال بۆ تۆ ئاسان دەکات کەگرنگترین شتە ، ئەم ماڵە کەتوریی خوا رادەکێشێ چ سودێکی هەیە؟

لەبەر ئەوە وردبەرەوە لەگەڵم کەچۆن پێغەمبەر(ﷺ) لەپاڕانەوەکانی یەکەم جار جەخت لەسەر حەلال دەکاتەوە (**اللهم اكفني بحلالك**) لەدوایدا لەسەر دەوڵەمەندی (**واغنني بفضلك**) وەك ئەوەی بیەوێ پەیامێکت بۆ بنێرێت ئەگەر ماڵێکی حەرام دەخۆیت بەخێرایی دووربکەوە و بگەڕێوە بۆ خودا تا رزقێکی حەڵاڵت بداتێ، هەر کاتێك رزقەکەت حەلال بوو ئەوا بەخێرایی دەوڵەمەند دەبیت.

خۆشەویستان ! باوەڕبکەن بەگەورەی ئەم دوعایە و بەرەکەتی لەبەرکردنی قورئان و زۆر خوێندنەوەی، من لەبارێك دام کەبەختەوەری وەسف ناکرێ، بەرادەیەك کەمن توشی هیچ غەم و تەنگانەیەك نەبوویمەوە ئەگەر ڕوشی دابێت بەردەوام نەبووە تەنها چەند دەقیقەیەك نەبێت، بە فەزڵی خوا وگەورەیی قورئان و پاڕانەوەکان تێپەڕیوە لەسەرم، خوای گەورە بە گەورەیی ئەم دوعایە هەموو شتێکی بۆ ڕام هێناوم بەجۆرێك کە عەقل

پێشبینی ناکات، بێگومان ئەوە ئەزمونی خۆمەکەپێشکەشی ئێوەی دەکەم هیوادارم کەسودی لێوەر بگرن وتاقی بکەنەوە ، هەتا ئەگەر کەسێك قەناعەتیشی نایەت باتاقی بکاتەوە ، چونکە هیچی تێناچێت و لەسەر ڕێگەی پێغەمبەرەکەت دەڕۆیت.

ڕامان (الخشوع) و کاریگەری دەرونی

زۆر جار بڕوادار وا گومان دەبات کەخودای گەورە فرمانی پێکردوە بە خشوع تەنها تا لێی نزیك بێتەوە بەلاّم لێکۆلینەوە زانستییەکان شتی نوێیان دەرخستوە لەبارەی (خشوع) ، کە زاناکان ناویان ناوە (ڕامان)، بەلاّم ئەم ڕامانە تەنها بریتیە لەدانیشتنی مرۆڤ و بیرکردنەوەی لە چیایەك یان ڕوناکییەك یا درەختێك بێ جوڵە تەنها ڕامان و بیرکردنەوە، بینیان ئەم ڕامانە سودی زۆر گەورەی هەیە لە چارەسەرکردنی نەخۆشی و بەهێزکردنی یادگە و ڕاهێنان و ئارامگرتنی.....هتد.

بەلاّم چەمکە قورئانییەکە تەنها لە ڕامان کورت نابێتەوە، بەڵکو بیرکردنەوە و ڕامان و پەندوەرگرتن و ووردبوونەوە لە ئەنجام لەخۆدەگرێ، کەناوەی ناوە (خشوع) بێگومان خشوع گەورەترین پەرستشەو قورسترینیشیانە، چونکە پێویستی بەورد بوونەوەیەکی زۆر هەیە، بەم جۆرە وشەی (خشوع) واتای نزیکترین پلە لە ڕامان لەگەڵ بیرکردنەوەیەکی قوڵ دەگەیەنێ ، ئەم خشوعە تەنها پەرستش نییە، بەڵکو سودی بەرجەستەیی هەیە لە چارەسەرکردنی نەخۆشی وەرگرتنی توانا و هێزی نوێ.

خشوع و دڵ:

لێکۆڵینەوەکان دەریان خستوە ، یەکێ لەوانە گۆڤاری کۆمەڵەی دڵی ئەمریکی بڵاویکردۆتەوە کە ڕامان بۆ ماوەیەکی درێژ و ڕێك و پێك دڵ دەپارێزێ لە شلەژان و ماندوبوون، هەروەها ڕامان کاردەکاتە سەر چارەسەر کردنی فشاری خوێن هەروەها سوك کردنی لێدانی دڵ ، هەروەك خوای گەورە دەفەرموێ: ﴿ ۞ أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ ءَامَنُوٓا۟ أَن تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ ٱللَّهِ ﴾ الحديد

هەروەك لێکۆڵەرەکان دەریان خستوە، کە دڵ کاری گرنگی هەیە تەنها پاڵنەرێك نییە بۆ پاڵنانی خوێن بۆ بەشەکانی دڵ، لێکۆڵینەوەکان جەخت لەسەر ڕامان و خشوع دەکەنەوە بۆ جێگیری کاری دڵ . دکتۆرەکان دەڵێن لەم سەردەمەدا نەخۆشییەکانی دڵ هۆکاری یەکەمینن بۆ مردن لە جیهان دا، هۆکاری ئەم نەخۆشیانەش بریتییە لەشلەژان لەڕێکخەری دڵ، لێرەدا گرنگی خشوع درك پێدەکەین لە جێگری و ڕێکخستنی کاری دڵ.

لێکۆڵینەوەکان چەسپاندویانە، کە ڕامان چارەسەری ڕاڕای و دودڵی و ڕووخان دەکات کە بریتین لە نەخۆشییەکانی سەردەم کە بەشێوەیەکی فراوان بڵاو بوونەتەوە، نەك تەنها هەر ئەوەندە، بەڵکو بینیمان ڕامانی ڕێك متمانەبەخود دەبەخشێتە مرۆڤ هەروەها ئارامی و بەگەگرتن لە کێشە و غەمی ژیانی پێدەبەخشێت، هەروەك خوای گەورە دەفەرموێ: ﴿ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ ٱللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾ ﴾ الرعد

بەم جۆرە خوێنەری بەڕێز ئەگەر دەتەوێت دوور کەویتەوە لە شلەژانی دڵ، ئەوا پێویستە خشوع ئەنجام بدەیت ئەگەر چەند ساتێکیش بێ لە ڕۆژێك دا.

خشوع و پەیوەندی بەو شەپۆلانەی کە دەماغ دەپارێزێن:

زاناکان بینیان کە دەماغی مرۆڤ بە بەردەوام شەپۆلی کارۆموگناتیسی دەنێرێ، بەلاَم بەهای ئەم شەپۆلانە بەپێ ی چالاکی مرۆڤەکە دەگۆڕێ، لەباری بارگاوی و چالاکی و کاری وردبوونەوە ، ئەوا شەپۆلێك دەنێرێ پێی دەڵێن (بیتا) کە لەرەلەرەکانی لە نێوان (١٥ تا ٤٠) لەرەلەردایە لەیەك چرکە(هرتز)، لەکاتی ڕامان و وردبوونەوەی ئاسایی ئەوا دەماغ شەپۆلی (الفا) دەنێرێ لە نێوان(٩ تا ١٤) لێدانە لەیەك چرکە، بەلاَم لەکاتی خەوتن وخواردن و ڕامانی قوڵ ئەوا دەماغ لەسەر شەپۆلی (ئیتا) کاردەکات ، کە لەرەلەرەکەی لە نێوان (٥ تا ٨) (هرتز) دایە، بەلاَم لەبارەی خەوی قوڵی بێ خەون دەماغ شەپۆلی (دەلتا) دەردەدات ، کە بەهاکەی کەمترە لە (٤) هرتز ، دەتوانین لێرەدا ئەمە دەستەبەربکەین ، مرۆڤ هەرکاتێك لەباری خشوع دابێت ئەوا شەپۆلەکان لەرەرەیان کەم تر دەبێت ئەمەش دەبێتە هۆی حەسانەوەی دەماغ و بەهێزبوونی، یارمەتی دەردەبێت لەسەر چاککردنەوەی ئەم ناکامییەی کە لە ئەنجامی نەخۆشی و شلەژانی دەروونی کە توشی بووە، چونکە هەندێك لە توێژەرەکان پێیان وایە هەڵچونەکان

دەبنە هۆیماندوبوونی دەماغ و بەم هۆیەش تەمەنە کورت دەبێت، لەکاتێك دا ڕامان حەسانەوە بە مرۆڤ دەبەخشێت و دەبێتە هۆی تەمەن درێژی.

گرنگترین شەپۆل کە دەماغ دەی نێرێت ، بریتییە لەو شەپۆلانەی کە لەرەلەریان کەمترە، بە هۆکاری چارەسەر دادەنرێت بۆ لەش ، بە هۆکاری کارکردنی لەسەرخانەکانی لەش و ئامێری بەرگری لەش بەم هۆیەش بەڕامان یا بەدەربڕینێکی تر (الخشوع) هۆکارێکی کاریگەرە بۆ بەرهەم هێنانی ئەم شەپۆلانە و کاردانەوەی ویستراویان هەیە لەسەر خانەکانی دەماغ و دووبارە بەرنامە ڕێژکردنەوەی و ڕاستکردنەوەی ئەم ناکامیەیی لەپرۆگرامی کاری دەماغ دروست بووە، ڕاهێنان لەسەر خشوع هۆکارە بۆ لە بارکردن و ڕێکخستن و بەهێزکردنی دەماغ .

خشوع قەبارەی دەماغ زیاد دەکات

توێژەرەکان لەکۆلیژی هارفاردی پزیشکی هەڵسان بەلێکۆڵینەوە لەکاریگەری ئەگەرەکانی ڕامان لە سەردەماغ، بینیان قەبارەی دەماغی ئەو مرۆڤانەی کە زۆر پەنا بۆ ڕامان دەبەن گەورەترە لە مرۆڤی ئاسایی کەپشت بە ڕامان و خشوع نابەستن، کەواتە ڕامان قەبارەی دەماغ زیاد دەکات یا توانای مرۆڤ بۆ داهێنانی ژیانی لە بار و بەختەوەری زۆرتردەکات.

زاناکان دەریانخست قشرەی دەماغ لە هەندێ ناوچەی دیاریکراو زیاتر کارا دەبێت بەهۆی ڕامان، گرنگی ئەم دیاریدەیە کاتێك دیاردەکەوێت ، ئەگەر زانیمان کە قشرەی دەماغ لەگەڵ پێشکەوتنی تەمەن لە تاکدا لە کورتی

دەدات، لەگەڵ ئەوەشدا ئەوان سەلماندیان (ڕامان تەمەن درێژدەکات یا پرۆسەی پەککەوتن هێواش دەکات.)

هەروەك لێكۆڵینەوەی Cromie J. William)، Harvard Univesity) دەری خست چەند مەودای ڕامان فروانتر بێت، کاریگەری لەسەر دەماغ زیاتردەبێت لەڕووی قەبارە و جێگری پرۆسەی دەماغ، کەواتە پەیوەندیەکی ڕاستەوخۆ لە نێوان ڕامان و قەبارەی سەلامەتی دەماغ دا هەیە، بێگومان ئەم کاریگەریە لەسەر دەماغ تەنها بە پرۆسەی ڕامان ڕوودەدات، لەکاتێك دا خشوع ئەنجامی گەورەتر دەبەخشێ، بەلآم بەداخەوە هیچ تاقیکردنەوەیەکی ئیسلامی لەم بوارەدا نییە !

خشوع ئازاری جەستە و دەرون کەم دەکاتەوە:

پاش دەستەپاچە بوونی پزیشکی کیمیایی لەچارەسەرکردنی هەندێ نەخۆشی، توێژەران پەنایان بردە بەر چارەسەرکردن بە ڕامان، پاش ئەوەی تێبینیان کرد کە ڕامانی ڕێکخراو یارمەتی دەرە لەسەر سوککردنی ئازار، هەروەها یارمەتی دەرە لەسەر بەهێزکردنی ئامێری بەرگری .

لە لێكۆڵینەوەیەکی نوێدا دەرکەوتوە کە، ڕامان چارەسەری ئازارە درێژخایەنەکان دەکات، کاتێ هەندێ لەتوێژەران هەڵسان بەلێكۆڵینەوەیەك لەسەر دەماغ لای هەندێ کەس کەداوایان لێکرا دەستیان بخەنە ناو ئاوێکی زۆر گەرم، بێگومان چالاکی دەماغ یەکسەر دەرچوو پاش ئەو ئازارەی کە هەستیان پێکرد، پاشان هەمان تاقی کردنەوە لەسەر ئەو خەڵکانەدوبارە

کرایەوە کە رامانێکی رێکخراو پەیرەودەکەن، ئەوەی تێبینی کرا دەماغ وەلأمی نەبوو بۆ ئازار ، کەواتە رامان کاریگەری هەیە لە سەر گەیاندنی ئازار بۆ دەماغ و وروژاندنی.

لێرەدا ئەمە دەستەبەر دەکەین کە خشوع یارمەتی مرۆڤ دەدات لەسەر بەرگەگرتنی ئازار و سوککردنی بەرادەیەکی زۆر، هەروەها باشترین هۆکارە بۆ فێربوونی (صبر) ئارامگرتن، چارەسەرێکی کارایەبۆ هەڵچونەکان . کەواتە هەرکێشەیەکی دەرونیتان هەیەجا هەر جۆرێك بێت هیچ مەکەن، تەنها هەموو رۆژێك رابمینێن لە موعجیزەیەك لە موعجیزەکانی قورئان بۆ نمونە یا گوێگرتن لە ئایەتێك یا وردبوونەوە لێی، یا لەژینگەی ئایەتەکان بژین کاتێك گوێدەگرن لە ئایەتی سزا خەیاڵی ئاگری دۆزەخ و گەرمییەکەی بکەن.

کاتێك گوێدەگریت لە ئایەتی نعمەتی خەیالی بەهەشت و نیعمەتەکانی ناوی بکەن، ئەمە خوێندنەوەی پێغەمبەر(ﷺ) بوو بۆ قورئان.

دەماغی مروڤ زیاتر لە (١٠) ترلیۆن دەمارەخانە لەخۆدەگرێت ئەم دەمارەخانانە زیاتر لە ترلیۆنێك خانە بەیەکەوە دەبەستنەوە ، بێگومان دەماغ وەك ئالۆزترین شانە لەسەر رووی زەوی کاردەکات.

زاناکان دەڵێن دەماغ پێویستی بە رامان و بیرکردنەوەی بەردەوام هەیە بۆ بەردەوامی چالاکییەکانی و زیاتر کارابوونی، ئەو کەسانەی خۆیان راهێناوە لەسەر بیرکردنەوەی قوڵ بۆ نمونە لە گەردوون، ئەوانەن کە زۆر داهێنەرن.

لێرەدا درك بەم فەرمودەی خوای گەورە دەکەین کەدەفەرموێ: ﴿ إِنَّ فِي خَلْقِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَٱخْتِلَٰفِ ٱلَّيْلِ وَٱلنَّهَارِ لَءَايَٰتٍ لِّأُو۟لِى ٱلْأَلْبَٰبِ ﴿١٩٠﴾

﴿ ٱلَّذِينَ يَذْكُرُونَ ٱللَّهَ قِيَـٰمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِى خَلْقِ ٱلسَّمَـٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَـٰذَا بَـٰطِلًا سُبْحَـٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ ٱلنَّارِ ﴿١٩١﴾ ﴾ آل عمران .

خشوع وعاتفه:

هەندێ زانا کاتێك بەهۆی ئامێری (FMR1)مەسحی دەماغیان کرد تێبینی ئەوەیان کرد، ئەو مرۆڤەی کە خوی بەڕامان گرتوە، زیاتر دەتوانێ هەست و سۆزی خۆی کۆنترۆڵ بکات، هەروەها زیاتر دەتوانێ هەڵچونەکانی کۆنترۆل بکات، کەواتە زیاتر دەتوانێت بەختەوەربێت لەچاو ئەوانی تردا.

جگە لەمەش لێکۆڵینەوەکان دەریان خستوە کە ڕامان یارمەتی دەرە لەسەر کۆنترۆڵکردنی ویستی جنسی لای هەر دووڕەگەز، کەواتە ڕامان دەبێتە هۆی ڕێکخستنی هەست و سۆزی مرۆڤ و بەفیڕۆ نەدانی و هەڵەنەکردنی لە بڕیاردان . چونکە ڕامان ناوچە هەستیارەکان لەدەماغ چالاك دەکات، بەلآم چالاککردنێکی ئیجابی ، کە کەڵەکەبووە سلبیەکان لادەبات ئەو ناکامیانەی کەتوشی ئەم بەشانە بووە لە ئەنجامی ئەو ڕوداوانەی مرۆڤ پێیدا تێپەڕیووە ناهێڵێت.

خشوع وەك چارەسەری نەخۆشی:

لە رۆژئاوادا سەنتەری چارەسەرکردن لە رێگەی (رامان) هەیە، دەڵێن رامان شیفایە بۆ هەندێك لە نەخۆشی کەپزیشك دەستەپاچەیە لە چارەسەرکردنی ، بۆیە ئەمرۆ خەڵکی زۆر ڕوو لەم سەنتەرانەدەکەن، کاتێك لەبارەی ئەم سەنتەرانەم خوێندەوە ، گوتم سبحان الله ! ئایە ئێمە لەپێشتر نین لە چارەسەر کردن بەم رێگەیە، چونکە خوای گەورە لە قورئان رامان و خشوع و بیرکردنەوە لە بەدیهێنراوەکانی خوای گەورە بە پەرستشێکی گەورە داناوە، لەگەڵمدا سەیرکە چۆن قورئان ستایشی بەندە موتەقییەکانی دەکات کەدەفەرموێ:

﴿ إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ ﴿١٩٠﴾ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَٰذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿١٩١﴾ ﴾ آل عمران

لەبەر ئەوە خوێنەری بەرێز ، ئەگەر کەسێك دوچار نەخۆشیەکی گوێزەرەوە یا درێژ خایەن بووە ، ئەوا با هیچ نەکات جگە لەوە هەر رۆژێك یەك کات ژمێر دابنیشێ و ورد بێتەوە لە موعجیزەیەك لە موعجیزەکانی خوا لە گەردوون وچیا و دەریا .....هتد. هەوڵبدات وردبێتەوە لە دروستکراوەکانی خوای گەورە و ئەم قورئانە، ئەم رێگەیە رێگەیەکە کە چارەسەری خۆمی پێدەکەم لە هەندێ نەخۆشی و کێشەی دەروونی، بۆیە ئامۆژگاری هەموو موسڵمانێك دەکەم کە پەنا بۆ ئەم رێگایە ببات لەچارەسەرکردن.

خشوع و الناصیە(ناوچەوان):

زاناکـان بینیـان ناصـیەی مـرۆڤ (بەشـی پێـشەوەی دەمـاغ) یـا (تـەوێل) بەشـێوەیەکی فـراوان چـالاك دەبێـت لـەکاتی رامـان و بیرکردنـەوەی قـوڵ و داهێنەرانە، ئەم ناوچەیە لەدەماغ سەنتەری بەڕێوەبردن و بریاردانی گـرنگ و چارەنوس سازە، ئەم بەشەی دەماغ کاریگەری زۆری هەیە لەسـەر رەفتـار و هەست وسۆز و بەردەوامی ژیانمان.

لەبەر ئەوە دەبینین پێغەمبەر مان(ﷺ) زۆر جەخت لەسەر ئـەو بەشـەی دەماغمان دەکاتەوە لـەکاتی پارانـەوە لـەخوای گـەورە هـەروەك دەفـەرموێ :(ناصیتی بیدك)، واتە خوایەگیان ئەوا سەنتەری بـەڕێوەبردن وبریـاردان و رەفتارەکانم دایەدەست تۆ، تۆ ئاراستەی بۆ دیاریبکە هەروەك چۆن دەتەوێ . بۆیە یەکێ لەشێوازەکانی چارەسەرکردن بە قورئان بریتییە لەدەست دانان لەسەر تەوێل و پاشان خوێندنی ئایەتەکانی قورئان بەخـشوع کـە کاریگـەری گەورەی دەبێت.

زاناکان جەختیان کردۆتەوە کەناوچەی بەرپرسـی درۆ و هەڵـە لـەدەماغ ، بریتیە لەو ناوچەیەی کە دەکەوێتە بەشی پێشەوەی دەمـاغ یـان تـەوێل، کـە بەر پرسـە لـە بریـاردانی گـرنگ و بەرپرسـە لـە ئاراسـتەکردنی رەفتـار، ئـەم ناوچـەیە خـۆی لـە خۆیـدا بەرپرسـە لـەداهێنان و خـشوع لای مـرۆڤ ، بۆیـە دەتوانین بڵێین ئەو بڕوادارەی کە خشوع پەیرەو دەکات لە پەرستش و کـار و بیرکردنەوەکانی و وردبوونـەوە لـەکتێبی خـوا و پەیوەندیەکۆمەلایەتیـەکانی، ئـەوە ئـەم ناوچـەیە یـا ناصـیە چـالاك دەبێـت و توانـای زۆر دەبێـت لەسـەر

ڕاهێنان و ئاڕاستەکردنی جەستە لە بڕیاری دروست، هەروەها خشوع یارمەتی دەرە لەسەر ڕاستگۆیی ! !قورئانی پیرۆز ئامـاژە بـۆ ئـەوە دەکات وەك لـە پارانەوەی پێغەمبەر هود علیه سلام ﴿ إِنِّي تَوَكَّلْتُ عَلَى ٱللَّهِ رَبِّي وَرَبِّكُم ۚ مَّا مِن دَآبَّةٍ إِلَّا هُوَ ءَاخِذٌۢ بِنَاصِيَتِهَآ ۚ إِنَّ رَبِّي عَلَىٰ صِرَٰطٍ مُّسْتَقِيمٍ ﴿٥٦﴾ ﴾ هود

خشوع و ڕاڕایی:

دکتـۆر Newberg پـاش ئەنجامـدانی ژمارەیـەك تاقیکردنـەوە لەسـەر پیاوە ئاینیەکانی بوزی، کە ڕۆژانە یەك سەعات ڕامان ئەنجام دەدەن ، بینی ناوچەی پێشەوەی سـەریان چـالاك دەبێـت لـە کـاتی ڕامـان، بـەلاَم ناوچـەی دواوەی سەریان بە هیچ چالاکییەك هەڵناستێ، ئەمەش ئامارژەیە بۆ ئـەوەی ، کە ئەو ناوچەی بەر پرسە لە ڕاڕایی دەکەوێتـە دواوەی دەمـاغ بـەم هۆیـەوە دەکرێ بگەینـە ئـەو ئەنجامـەی کـە ڕامـان (خـشوع) چارەسـەری واسواسـی دەکات .

ئەو کەسانەی پەیڕەوی ڕامـان دەکـەن هەسـتکردن بـە شـلەژان بـە هـۆی ژینگـە کـەم دەبێتـەوە لایـان ، ئەمـەش دەبێتـە هۆکارێـك تـا بگەینـە ئـەو ئەنجامەی کەخشوع وامان لێدەکات هەستمان بە ژینگەی دەور و بەرمان کەم بێتەوە ، یا ئەو ناکامییە دەروونییەی بە هۆکارە ژینگەییـەکان دروسـت دەبـن چارەسەردەکات وەك شلەژان و بەرکەوتن و ڕوداوی نەخۆشی بە هۆی بینینی برادەر یا کەسێکی نزیك یا کۆمەلگا بە دووبارەکردنەوەی ڕامان ئەم شـلەژانە چارەسەر دەبێت . هەندێ لێکۆڵینەوەی نوێ دەریان خستوە کە ڕامان یادگە

فراوان دەكات ورد بوونەوەی مرۆڤ بەهێز دەكات، ئەمەش دەبێتە شێوازێكی بەهێز بۆ ئەو كەسانەی دوچاری لاوازی یادگەبوونەتەوە.

خشوع و شیزۆفرینیا:

كاتێك توێژەران لێكۆلینەوەیان لە دەماغی ئەو كەسانە كرد كە دوچاری شیزۆفرینیا بوونەتەوە، بینیان كەپێشەوەی دەماغی ئەو كەسانە بچوك بۆتەوە كەواتە خشوع كاریگەری زۆری هەیە لەسەر چالاككردنی ئەم ناوچەیە لای ئەم جۆرە نەخۆشانە.

بۆیە دەتوانین بڵێین خشوع چارەسەرە بۆ شیزۆفرینیا یا دابڕان لە كەسایەتی بەجۆرێكی زۆر كاراتر بە بەراورد لەگەڵ چارەسەری كیمیایی، چونكە خشوع و بیركردنەوە ئەم ناوچەیە چالاك دەكات بەشێوەیەكی فراوان ئەم ناكامیەیی تێیكەوتوە هاوسەنگ دەكاتەوە، هەر بۆیە دابڕان لە كەسایەتی (شیزۆفرینیا) دەشێ ببێتەوە هۆكاری لەدەست دانی خانەكانی دەماغ بەرێژەی لە١٠٪دەكرێ ئەم خەسارەیە قەرەبوو بكرێتەوە بە خشوعێكی كەم لەهەر رۆژێك دا.

خشوع و نوێژ:

قورئان جەخت لەسەر ڕۆلی گرنگی خشوع دەکاتەوە لە پاراستنی نوێژدا، چونکە زۆر بەی موسڵمانان پابەندنین بەنوێژ لەگەڵ ئەوەی هەوڵدەدەن، بەلأم سەر ناکەون لەپاراستنی نوێژدا، بە هۆی لەدەست دانی خشوع، خوای گەورە دەفەرموی: ﴿ وَٱسۡتَعِينُواْ بِٱلصَّبۡرِ وَٱلصَّلَوٰةِۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلۡخَٰشِعِينَ ﴿٤٥﴾ ﴾ البقرة

بەم جۆرە ڕۆڵ وگرنگی خشوع لە نوێژ دەردەکەوێت، هەروەها قورئان نوێژ و خشوع بەیەکەوە پەیوەند دەکات . ئەوەی سەیرە لێرەدا قورئان ئارامگرتن و خشوعی بەیەکەوە پەیوەند کردوە ، زاناکان درکیان بەوەکردوە کە ڕامان توانای مرۆڤ لەسەر بەرگەگرتن و ئارامگرتن و ڕووبەڕوو بوونەوەی باری دژوار زیاد دەکات.

هەندێ لە زانا ئەمریکییەکان تاقیکردنەوەیان لەسەر ئەو کەسانە ئەنجامدا کە نوێژدەکەن (بێگومان بەڕێگەی خۆیان)، بینیان نوێژ کاریگەریەکی زۆری هەیە لەسەر شلەژانەکانی دڵ، جێگربوونی کاری دەماغ ، بۆیە دەبینین کە قورئان هەردوو چارەسەری نوێژو خشوعی پێکەوە کۆکردیتەوە،کەدەفەرموێ: ﴿ قَدۡ أَفۡلَحَ ٱلۡمُؤۡمِنُونَ ﴿١﴾ ٱلَّذِينَ هُمۡ فِي صَلَاتِهِمۡ خَٰشِعُونَ ﴿٢﴾ ﴾المؤمنون

چۆن خۆمان لەسەر خشوع ڕابێنین؟؟؟

ئەوە قورئانە ! کە بریتییە لە هۆکارێکی کارا و نایاب، بۆ پەیڕەو کردنی خشوع بۆ خوای گەورە، پێویستە ئەم بیرۆکە باوە ڕاستکەینەوە کە دەڵێ خشوع تەنها لە نوێژ و خوێندنی قورئان دایە، لە ڕاستی دا خشوع بریتیە لە پرۆگرامی ژیانی بڕوادار، هەروەك چۆن پێغەمبەرانی خوا پەیڕەویان کردوە ، ئەگەر وردبینەوە لە ژیانی پێغەمبەران سەلامی خوایان لێبێت ، دەبینین ژیانیان پڕە لە خشوع، بەڵکو بە بەردەوامی لە باری خشوع دابوونە ئەمەش بۆتە هۆی بەرگەگرتن و ئارامگرتن لەسەر ئازاردانی و گاڵتە پێکردنیان لەلایەن نەتەوەکانیان ، هەروەها ئەم خشوعە بۆتە هۆی گیرابوونی دوعاکانیان خوای گەورە دەفەرموێ: ﴿إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا ۖ وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ ﴿٩٠﴾﴾ الأنبياء

واتە:(بەڕاستی ئەوانە چالاك و گورجوگۆڵ بوون لەئەنجامدانی هەموو خێر و چاکەیەکدا و نزای بەکوڵیان دەکرد، بە ئومێدی ڕەحمەت و بەهەشتی ئێمە و لە دۆزەخ و خەشمی ئێمە دەترسان و هەمیشە گەردن کەچ بوون بۆ ئێمە)

وردبنەوە لە (وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ) ئەمە بەڵگەی ئەوەیە ، کە بەردەوام پێغەمبەرە بەڕێزەکان لەبارەی خشوع دابوونە، بۆیە پێویستە ئێمە بەردەوام لەسەر ڕێگەی ئەوان بڕۆین بەڵام چۆن؟

بڕواداری ڕاستەقینە لە نوێژەکانی لە باری خشوع دادەبێت، کاتێك ماڵ دەبەخشێت بیر لەم بەخشینە دەکاتەوە، کاتێك سەردانی نەخۆشێك دەکات

بیر لە گرنگی ئەم سەردانە دەکاتـەوە داوا لـە خـوا دەکـات لـە نەخۆشـی بـە دوری بگرێت ، کاتێك مامەڵە لەگەڵ خەڵك دەکا لە کڕین و فرۆشتنی بازرگانی هەست بـەوە دەکـات کـەخوا چـاودێری دەکـات و دەی بینێـت و فێـڵ ناکـات ڕاستگۆ دەبێت تا ڕۆژی دوایی لەگەڵ ڕاستگۆیان حەشر بکرێت.

کاتێـك لاوی موسـڵمان توشـی کێـشە دەبێتـەوە، یەکـسەر بیردەکاتـەوە کەخودا چاودێرە ولەم کارەی ڕازی نییە، لەم تاوانە دور دەکەوێتەوە لەپێناو خوا، لەهەمان کات هەست بە جۆرێ چێژ و شیرینی ئیمان دەکات.

کاتێـك بـڕوادار شـتێکی نەویـستراو لـە هاوسـەرەکەی دەبـینێ درك بـەوە دەکات کە خوا فرمـانی پێکـردوە (مامەڵـەتان چـاك بێـت لەگـەڵیان)، ئـازاری نادات، پێغەمبەرمان (ﷺ) فرمانی پێکردوە کەباشی مامەڵەیان لەگەڵ بکەن، کاتێك دور دەکەوێتەوە لەئازاردانی و ئارامی دایدەگرێت ئەمە خشوعە.

کاتێك بڕوادار ڕووبەڕووی نەخۆشی یا بارێکی دژوار دەبێتەوە یەکەم شت، کە پێی هەلسێ بریتیە لە پاڕانەوە یا گەڕانـەوە بـۆ خـودا درك بـەوەدەکات ، کە ئەوە تەنها خودایە کـە سـودی پێدەگەیـەنێ ، هـەمو خێرێـك بـە دەسـتی ئەوە هەر ئەو شیفا دەنێرێ، ئەو ڕۆزی دەرە.

لەبەرئەمە خشوع بریتیە لە ئەنجامدانی کاری چـاك و پاڕانـەوە و کێبرکـێ لەپێناو خێر، ئەگەر دەتەوێ خوا ڕەحمەتی خشوعت پێ ببەخشێ دوعاکانت وەك دوعای پێغەمبەران گیرا بێت کـە لـە قورسـترین بـارودۆخ دابـوون ، ئـەوا پێویستە بەدوای خێر دا بگەڕێیت، کێبرکێی لەپێناو بکەیت، چاوەڕێ مەکە تا کەسێکی هەژار دێتە دەرگات ماڵی پێببەخشیت، بەڵکو تۆ بڕۆ پێشبرکێ بکـە

بۆ بەخشین، بۆ ئەمەش پێویستە ئەم ئایەتە لەبەر بکەیت ڕۆژانە بەڵکو لە هەموو هەڵوێستێك دووبارەی بکەیتەوە کەخوای گەورە دەفەرموێ: ﴿إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ ۝٩٠﴾ الأنبياء

لەبەر ئەوە خوێنەری خۆشەویست...

لەوانەیە دوای ئەو ڕاستیانە بزانیت بۆچی خوای گەورە پێش پێغەمبەرایەتی ئیلهامی بۆ پێغەمبەرمان کردوە بچێتە ئەشکەوتی حرا لەگەڵ خۆیدا لەخەلوەت دابێ، ڕابمینێت لە گەردوون و بیرکردنەوە لە گەورەی بەدیهێنەری گەردون، چونکە ئەم قۆناغە پێویستە بۆ وەرگرتنی توانا لەسەر ئارامگرتن و بەرگەگرتن بۆ هەڵگرتن و گەیاندنی گەورەترین و پیرۆزترین پەیام لەسەر زەوی.

لەوانەیە درکت بەوە کردبێت کە بۆچی پەرستشی حەج مرۆڤ پاك دەکاتەوە وەك ئەوەی گەڕابێتەوە ئەو ڕۆژەی لەدایك بووە ، چونکە پەرستشی حەج بنیات نراوە لەسەر بنەمای ڕامان و خشوع و بیرکردنەوە لە دروست کراوە کانی خودا بە تایبەتی ڕاوەستان لە عەرەفەدا، کە ڕوکنێکی سەرەکی ئەم پەرستشەیە، چونکە گەشتی حەج بریتیە لەماوەی پاکبوونەوە و چارەسەرکردن بۆ بەبڕوادار، ئەگەر بزانێ چۆن هەموو ساتەکانی بەرهەمدار دەکات، بەملکەچی بۆ خودا، لەوانەیە درکت بەوە کردبێ بۆ پێغەمبەران بە

ئارامترین مرۆڤ بوون، چونکە پەرستشی خشوعیان لە هەموو شتێ پەیڕەو کردووە .

بێگومان ئەمە لە دونیا ، بەڵام لەدوارۆژ پاداشتێکیان هەیە کە هیچ چاوێك نەی بینیوە و هیچ گوێیەك نەی بیستوە و بەدڵ و مێشکی هیچ مرۆڤێك تێنەپەڕیوە، خودای گەورە دەفەرموێ ﴿وَٱلْخَٰشِعِينَ وَٱلْخَٰشِعَٰتِ﴾ خودای گەورە چی بۆ ئامادەکردون ؟ خوای گەورە دەفەرموێ: ﴿أَعَدَّ ٱللَّهُ لَهُم مَّغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا ﴿٣٥﴾﴾ الأحزاب.

بەرنامەکردنی ویستراو لە پەروەردەی پێغەمبەری بەرێز:

یەکێ لە زاناکانی زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری لە بارەی مەودای کاریگەری پەیامی نەویستراو لە پەروەردەکردنی منداڵ دا دەڵێت : (تۆ لە باوانت زیاتر لە١٠٠ هەزار پەیامی نەویستراو لەسەر شێوەی وشەی (نا) یا (ئەمە مەکە) یا (بۆ واتکرد) وەرگرتوە، تەنها لەدە(١٠) ساڵە سەرەتاکانی تەمەنت) .

خوێنەری بەرێز ئەم قەبارە گەورەیە لە ڕێنمایی نەویستراو (سلبی) چەند کاریگەری دەبێت لەسەر منداڵ ، کە لە سەردەمی منداڵی دا وەریدەگرێت؟!

چەند کاریگەری خراپی لەسەر کەسایەتی و زیرەکی جێدەهێلێت، زاناکان دەڵێن وشەی (نا) کە منداڵ لەباوانی وەری دەگرێت، هەڵگری پەیامی

نەویستراوە لەداهاتویدا یا لەتەمەنی گەورەیی کاردەکاتە سەر هەڵسوکەوتی، چونکە ئەم پەیامە نەویستراوە دەپارێزرێ لە عەقلی شاراوەی ئەم منداڵە و لە گەڵی دەمێنێتەوە بە درێژایی ژیانی.

زۆربەی ئەم پەیامە سلبیانە هەروەك چۆن زاناکان جەختیان لەسەر کردۆتەوە منداڵ بەرەو گۆشەگیری دەبات هەندێ جار، هەندێ جاریش وای لێدەکات هەڵبچێت، بەم شێوەیە کاردەکاتە سەر زیرەکی و داهاتووی ئەم منداڵە.

لەبەر ئەوە زاناکان هەڵسان بەگرنگی دان بەشێوازێکی نوێ لە پەروەردەکردنی منداڵ کە لەسەر بنەمایی ویستراو بنیات نراوە.

ئەم شێوازە نوێیە ناڵێتە منداڵ (ئەمە مەکە) یا بۆ (کردت؟) یا (بۆ نایکەی ؟)، بەڵکو منداڵ بە بەردەوامی هاندەدات لەسەر تاقی کردنەوە، فێری دەکات چۆن هەڵسوکەوت بکات بەشێوەیەکی دروست.

ئەم شێوازە سەبارەت بە زاناکان نوێ یە، بەڵام سەبارەت بە مامۆستای زاناکان نوێ نییە !!! ئەم پێغەمبەرە بەرێزە رێژەیەکی یەکجار زۆر لە پەیامی ئیجابی ئاراستەی مرۆڤایەتی کردوە لەکاتی پەروەردە و فێرکردن.

ئەمە هاوەڵی پێغەمبەر(ﷺ) ە ، ئەنەسی کوری مالیك (رضي الله عنه) سەبارەت بەپرۆگرامی پێغەمبەر(ﷺ) لەپەروەردە بۆمان دەگێرێتەوە دەڵێ : ١٠ ساڵ خزمەتی پێغەمبەر(ﷺ)م کرد هەر شتێکم کردبا نەیدەگوت بۆ (وات کرد) یا شتێکم نەکردبێت نەی گوتوە بۆ (واناکەیت). ! !

سبحان لله ١٠ ساڵ !! یەك پەیامی سلبی چییە نەی خزاندۆتە میشكی ئەم منداڵە ! ئەوە بەڵگەیە لەسەر ئەوەی ، یەكەم كەس كە شێوازی پڕۆگرامی ئیجابی بەكارهێنابێ لە پەروەردەكردن، ئەوە پێغەمبەرمان بووە! بەلأم ئەمە ئاماژەیە بۆچی ؟ ئەمە ئاماژەیە لەسەر سۆز و میهرەبانی ئەم پێغەمبەرە لەگەڵ دەوروبەری هەروەها بەڵگەیە لەسەر ڕاستی فەرمودەی خوای گەورە كە وەسفی دەكات : ﴿ لَقَدْ جَآءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُم بِٱلْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ ﴿١٢٨﴾ ﴾التوبة

واتە : ((ئەی خەڵكینە) بێگومان پێغەمبەرێكتان بۆ ڕەوانەكراوە كە هەر یەكێكە لەخۆتان، زۆر بەتەنگتانەوەیە كە دورتان خاتەوە لە بەڵاو نەهامەتی، زۆر بە پەرۆشە بۆتان، زۆر دڵسۆزی ئیماندارانەو مهرەبان و دلۆڤانە بۆیان) .

بێگومان پێغەمبەری مەزن زۆر بەتەنگ پەروەردە و سەلامەتی منداڵ و ئازار نەدانیانەوە بووە، هەتا بە وشەیەكیش بێت.

زاناكان دەڵێن وشەكان یا ڕێنماییەكان كە منداڵی بچوك وەری دەگرێت كاریگەری زۆری دەبێت لەسەر ئەو منداڵە لە داهاتوودا، چونكە دەماغی منداڵ كاراترە لە وەرگرتنی كاریگەرییەكان لەچاو دەماغی مرۆڤی پێگەیشتوو.

پرسیارمان ئاراستەی هەرکەسێکە کە گاڵتە بەم پێغەمبەرە مەزنەمان دەکات : ئایا وا گومان دەبەن، کەپێغەمبەرمان پێش زانا کانیان کەوتوە لەپەروەردەکردنی ئیجابی کە ئیستا ئێوە شانازی پێوە دەکەن وا دادەنێن کە ئێوە بنەماکانی پەروەردەی ویستراوتان داهێناوە؟؟.

ئا ئەمە پێغەمبەری خوایە، ئا ئەمە شانازی ئیسلامە، بەلآم ئێمە کەمتەرخەمین لەپێدانی مافی ئەم پێغەمبەرە (ﷺ) ، ئەو هەموو شتێکی پێشەکەشی ئێمە کرد، بەلآم بەداخەوە ئێمە هیچ شتێك شایەنی ئەو بێت پێشکەشمان نەکردووە، بێگومان خوای گەورە بەرێزیکردووە و بەرزیکردووە، چەندە مەزنە کەخودای گەورەی بەدی هێنەری گەردون و مرۆڤ، ناوی ئەم پێغەمبەرە نازدارەی لە ناوی خۆی نزیك کردۆتەوە هەر کاتێك ناوی خوا هات ناوی پێغەمبەریشی بەدوادێت (**لا إلـه الله محمـد رسـوا الله**) تا رۆژی دوای !!!

جیاوازی نێوان دەرون و گیان (النفس والروح)

کاتێك خوای گەورە لەبارەی روحەوە دەفەرموێ:﴿ وَيَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلرُّوحِۖ قُلِ ٱلرُّوحُ مِنۡ أَمۡرِ رَبِّي وَمَآ أُوتِيتُم مِّنَ ٱلۡعِلۡمِ إِلَّا قَلِيلٗا ﴿٨٥﴾ ﴾ الإسراء

واتە:(پرسیارت لێدەکەن لەبارەی روح (کەچییە وچۆنە ؟) بڵێ : روح بەشێکە لە فرمانی پەروەردگارم و بەدەست ئەوە (من نازانم چییە و چۆنە) و هیچتان پێنە بەخشراوە لە عیلم و زانست تەنها شتێکی کەم نەبێت)

کـاتێکیش لـەبارەی دەرون (نفـس)ەوە دەفـەرموێ: ﴿ كُلُّ نَفْسٍ ذَآئِقَةُ ٱلْمَوْتِ ﴿١٨٥﴾ ﴾ آل عمـران ، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێ کە نەفس دەمرێ، بـەڵام روح تەنها خودا لە بارەیەوە دەزانێ، زانستی ئێمە لـە بارەیـەوە بـە بـەراورد لەگەل خودا زۆر کەمە.

دەتـوانین بڵـێین گیـان بریتییـە لـەوزە، کـەخودای گـەورە لـەناو لاشـەی بوونەوەرە زیندوەکانی سەر زەوی بلأوی کردۆتەوە ، کە وای لێدەکات جوڵـە بکات و زۆر بێت و خانەکانی دابەش بێت، کاتێك ئەم خانەیە دەمرێ ئەوا ئەم وزە جولأوە ئەم خانەیە جێدەهێڵێت، دەتـوانین وا بێنینـە بەرچـاو ، کـە روح لەرەلەرێکی نەبینراوە ناتوانین بی پێوین یا درکی پێبکەین بە هـیچ ئامێرێـك، بەڵام دەتوانین ئەنجامەکانی هەبوونی ببینین و هەستی پێبکەین، کەواتە ئەم لەرەلەرە گیانیانەیە کـە خانـەکان دەجولێنێـت و دەبێتـە پاڵنـەر بـۆ دابـەش بوون و بەردەوام بوون لە ژیان .

بـەڵام دەرون خەرمانەیەکـە بـە جەسـتە دەورە دراوە و پێـوەی نوسـاوە و جێی ناهێڵێ تەنها کاتی خەوتن نەبێ یان لە کاتی مردن . ئـەم پـێش بینییـە لە ئەنجامی فەرموودەی خودا هاتۆتەدی کە دەفەرموێ: ﴿ ٱللَّهُ يَتَوَفَّى ٱلْأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَٱلَّتِى لَمْ تَمُتْ فِى مَنَامِهَا ۖ فَيُمْسِكُ ٱلَّتِى قَضَىٰ عَلَيْهَا ٱلْمَوْتَ وَيُرْسِلُ ٱلْأُخْرَىٰٓ إِلَىٰٓ أَجَلٍ مُّسَمًّى ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٤٢﴾ ﴾ الزمر واتە: (هەر خوایـە کـە گیانـەکان دەکێـشێت لـە کـاتی مردنیانـدا، هەروەها ئەو گیانەش کە نەمرد لە خەوەکەیدا هەر خوا بۆی دەنێرێتەوە، جا ئەو کەسەی کە خوا بڕیاری مردنی دابێت ڕوحەکەی ناگەرێنێتەوە بۆ لاشەی،

ئەو کەسەش کەرۆژی تەواو نەبوویێ دەینێرێتەوە بۆ لاشە تاکاتی دیاریکراو، بەڕاستی ئا لەو دیاردانە چەندەها بەڵگە و نیشانەی زۆر هەیە بۆ کەسانێك کە تێبفکرن و بیربکەنەوە، ((لەم ساڵانەی دواییدا ئارسەر ئەلیسۆن زانای فیزیای نــاوەکی لــە کۆنگرەیەکـدا لــە قــاهیرە بابــەتێکی لــەبارەی مــردن و خــەو پێــشکەشکرد تێیــدا گــوتی : دوای نزیکــەی ٢٥ ســاڵ لــە لێکۆڵینــەوە و وردبوونەوە بۆم دەرکەوتووە، کە خەو جۆرە مردنێکە، ئەوکاتـە زانایـەکی موسـڵمان ئامــاژەی بـۆ ئــەم ئایەتــە کـرد، ئـیتر ئارســەر ســەری ســوڕما و سەرەنجام موسڵمان بوو)

نەفس خودای گەورە دەی مرێنێ یان دەیبات لە کاتی خەوتن، لە دواییـدا دیسان دەی گێڕێتــەوە بـۆ جەسـتە لـەکاتی لەخــەو هەڵسان، ئــەم پرۆســەیە بەخێراییەکی یەکجار زۆر جێبەجێ دەبێت دەکرێ بڵـێین خێراتـرە لـە خێرایـی ڕوناکی.

نەفس مرۆڤ دوچاری گومان دەکات و بەرەو کاری خراپی دەبـات هـەروەك خودای گـەورە لـە سـەر زاری پێغەمبـەر (یوسـف) علیـه سـلام دەفـەرموێ:

﴿ وَمَآ أُبَرِّئُ نَفۡسِيٓۚ إِنَّ ٱلنَّفۡسَ لَأَمَّارَةُۢ بِٱلسُّوٓءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّيٓۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٞ رَّحِيمٞ ﴿٥٣﴾ ﴾ یوسف

واتە: (منیش نەفسی خۆم بێبەری ناکەم، چونکە بەڕاستی نەفس (ئەگەر بەنوری خواناسی ئاوەدان نەبێ) زۆر فەرماندەرە بـە گونـاە و هـەڵ و تـاوان، مەگەر نەفسێك کە پەروەردگارم بـەر میهرەبـانی خـۆی خـستبێت، بەڕاسـتی پەروەردگارم لێخۆشبوو و میهرەبانە) .

بێگومان ئەمە سەبارەت بەمرۆڤێك كە دوربێت لە خودا، بەلآم بڕوادار دەتوانێت لە ڕێگەی دڵییەوە كار بكات بۆ پاككردنەوەی نەفس و كۆنترۆڵی بكات تا دەگاتە نەفسێكی ئارام ئەم دەرونە ئارامە دەگەڕێتەوە لای خودا دوای مردن، خودای گەورەش پێشوازی لێدەكات : ﴿ يَٰٓأَيَّتُهَا ٱلنَّفْسُ ٱلْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ ٱرْجِعِىٓ إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾ فَٱدْخُلِى فِى عِبَٰدِى ﴿٢٩﴾ وَٱدْخُلِى جَنَّتِى ﴿٣٠﴾ ﴾ الفجر

واتە : (ئەی خاوەن دەرونی پڕ لە ئارامی (ئەی ئادەمیزادی ژیر و هۆشمەند لەتەمەنی كۆتا دنیادا پەروەردگارت ناسی و بە جوانی دەتپەرست ...)، بگەڕێوە بۆ لای پەروەردگارت كە تۆ لەو ڕازیت و ئەویش لە تۆ ڕازییە، دە بچۆرە ڕیزی بەندە چاكەكانەوە، بچۆ بۆ بەهەشت.)

واپێشبینی دەكەم ئەگەر بێت زاناكان توێژینەوە لەسەر دەرون بكەن ، زانیاری زۆر دەستەبەر دەكەن، چونكە لە قورئاندا دۆزینەوە و شارەزابوون لە دەرون سنوردار نەكراوە، بە پێچەوانەی گیان، كە خودای گەورە جەختی لەسەر دەكاتەوە شتێكی تایبەتە بەخودای گەورە و كەس هیچی لەبارەیەوە نازانیّ .

لە كۆتاییدا دەتوانین بڵێن مرۆڤ بریتییە لە جەستەیەك ، كە پێكهاتوە لە خانەی بەرجەستە ئەم خانانە پێكهاتون لە گەرد، گیان لەنێوان ئە م گەردانەدا بوونی هەیە، وای لێدەكات زندو بێت و زۆر بێت و گەشە بكات و بژی، هەرچی دەرونە ئەم جەستەیە (كە هەڵگری گیانە) ئاڕاستە دەكات وەك شۆفێری ئۆتۆمبێل، جا یا بەرو چاكە و سەلامەتی دەیبات ، یا دەیخاتە چاڵەوە.والله أعلم

زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری هاوهەڵویستە لەگەڵ ئاینی پیرۆزی ئیسلام؟

لەڕاستی دا ئەو کەسانەی بنەماکانی زانستی زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری(Neuro) Linguistic Programming)یان دانا موسڵمان نەبوون . بێگومان (جۆن گریندەر و ریچارد باندلر) رێسکانی ئەم زانستەیان دانا، پشتیان تەنها بەئەزمونی سەرکەوتوان (لەدیدی خۆیاندا) بەست، بەڵام پێوەری ئەم سەرکەوتنە چییە ؟ ؟

ئەوان ئەم مرۆڤانەیان پێ سەرکەوتوبوو ، کە ماڵێکی زۆریان کۆکردبێوە، بێ ئەوەی بڕواننە ڕێگاکانی کۆکردنەوەی ماڵ ! ! دەڕواننە مرۆڤ لە ڕووی ناوبانگی، هەتا ناوبانگییەکەی لە ڕێگەی بەخشینی مادەی هۆشبەرەوەش بێت، وەك نمونەی چاولێکردن (قدوە) وەری دەگرن .نهێنی ترسناکی ئەم زانستە لێرە دایە، پێویستە ئاگادار بین.

ئەگەر نمونەیەك لە قورئانی پیرۆز وەربگرین کەبریتییە لە (قارون) کەخودای گەورە بە هۆی لەرێ دەرچونەکەی لەناوی برد، بە پێوەری ئەوان قارون کەسێکی سەرکەوتووە، چونکە ماڵێکی وای کۆکردبووە کە تەنها کلیلەکانی دەبووا کەسی بەهێز هەڵیبگرێت، بەڵام خودای گەورە پێویستی بەم جۆرە ماڵە نییە، بەڵکو شتێکی لەئێمە دەوێت، کە بریتییە لە ملکەچی بۆ خودا و پێغەمبەرەکەی، کەواتە زمانەوانی بەرنامەکردنی ژیری (NLP) بەشێوەی ئێستا زانسێکی ناکامە، هەرچەندە لە توێژینەوەکانیان مرۆڤی هەزاری بەرو سەرکەوتن بردوە لەڕووی کۆمەڵایەتی و دەرونی، بێگومان

زاناکانی ئەم زانستە گرنگترین ئامانج لایان بریتییە لە ئارامی و جێگیری دەرونی.

بەلاَم شتێکی بەڵگە نەویستە کە ئارامی و جێگیری دەرونی دەستە بەرنابێت لەدەرەوەی بەرنامەی خودا، بەڵگەش بۆ ئەمە فەرمودەی خودای :

﴿ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ ٱللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾ ﴾ الرعد

واتە: (ئەوانەی باوەڕیان هێناوە دڵ و دەرونیان ئارام دەبێت بە قورئان و پەیامەکەی خودای پەروەردگار، ئاگادار بن دڵەکان : هەر بە قورئان و یادی خوا و (پابەند بوون بە ئاینەکەیەوە) خۆش نوود دەبن ودەحەوێنەوە)

لەم ئایەتە ڕابمێنی چەندە دەکرێ چارە سەر بێت بۆ ئەم نەخۆشیانەی کە پزیشکەکان دەستەپاچەن لە چارەسەر کردنیان ، ئایا زاناکان دەتوانن مرۆڤ لە ترس لە مردن بپارێزن ؟؟ بێگومان نا چونکە هیچ زانیارییەکیان لانییە لەبارەی ژیانی دوای مردن .

ئەم ئایەتە زۆر بەسادەی و سانایی ڕێژەیەکی زۆر لە ئارامی و جێگیری دەرونی دەبە خشێتە مرۆڤ، بەڵکو لەکاتی بیرکردنەوە لەمردنیش، زاناکانی ئەم بوارە زانیاری زۆرمان لەبارەی مرۆڤی سەرکەوتو بە درێژای مێژوو پێڕادەگەیەنن ، بەلاَم هیچ هەواڵێکی دوای مردنیان لانییە !!

بنەما دروستەکانی ئەم زانستە زۆر لەمێژە لە قورئان وسونەت دا بوونی هەبووە و هەیە .بۆیە پێشنیار دەکەم بۆ ئەم بەڕێزانەی کە تایبەتمەندن لەم بوارە، با ئەم زانستە بگرێننەوە بۆ ڕەسەنە ئیسلامییەکەی، بێگومان هەموو

ئەم بنەما دروستانەی کە زاناکان دۆزیتیانەوە ئەوا پێشتر لە کتێبەکەی خودای گەورەدا ئاماژەی پێکراوە: ﴿ مَّا فَرَّطْنَا فِي ٱلْكِتَـٰبِ مِن شَيْءٍ ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّهِمْ يُحْشَرُونَ ﴿٣٨﴾ ﴾ الأنعام

واتە: (هیچ شتێك نییە لەم کتێبەدا(کتێبە تایبەتەکەی لوح المحفوظ) پشت گوێمان خستبێت، لەوەو دوا هەرهەموو ئەوانە کۆدەکرێنەوە بۆلای پەروەردگاریان، تا دادگایی بکرێن)

دەتـوانیین بلّـێن ئـەم پرۆگرامـە بـە هـەموو بوارەکانییـەوە بـە تـەواوی و دروستی لە قورئانی پیرۆز دا بوونی هەیە، هەمو لایەنەکانی ژیانی مرۆڤ لە خۆ دەگرێت جا ژیانی دنیا بێت یا قۆناغی دوای مردن بێت .

ئێستا خوێنەری بەرێز بۆ خوا پێتان دەڵێم برواتـان چییە سـەبارەت بـەم قسەیە ئایە هاوهەڵویستن لەسەر بنەماکانی ئەم زانستە؟؟

ڕەنگەکان و کاریگەری دەروونییان

گومـانی تـێ دانییـە کـە ڕەنگـەکان کاریگـەری دەرونـی دیاریـان هەیـە، لەرەلەری تایبەت بە خۆیان هەیە، لە ڕێگەی ئەم لەرانەوە کار دەکەنـە سـەر چاو ، کاتێ ڕەنگێك دەبیـنین لەرەلـەرکانی ئـەم ڕەنگـە لـە ڕێگـەی چـاوەوە دەگاتە دەماغ ، کاردەکاتە سەر خانەکانی دەماغ بە پێی جۆری ڕەنگەکە .

ڕەنگـەکان کاریگـەری جیاوازیـان هەیـە لەسـەر کەسـایەتی مـرۆڤ، دەشـێ کەسـایەتی پیـاو یـا ئـافرەت لـە ڕێگـەی ئـارەزوی بـۆ ڕەنگێکـی دیـاریکراو ، مەودای کارکردنی لەگەڵ ئەم ڕەنگە (بەشێوەیەکی ڕێژەیی) دیاریبکرێ .

لە ڕاستی دا تا ئێستا توێژینەوەی زانستی بەڵگەدار لەبارەی کاریگەری ڕەنگەکانەوە لەسەر دەرونی مرۆڤ بەردەست نییە .

زاناکان پێیان وایە کارلێکردن لەگەڵ ڕەنگەکان کردەیەکی ئالۆزە و تا ئێستا بەتەواوی لێکنەدراوەتەوە، لەبەر ئەمە ڕەنگەکان بە ئایەت و نیشانەیەکی گەورە و سەرسوڕهێنەر دادەنرێن لە ئایەت و نیشانەکانی خودا، کە فرمانمان پێدەکات بیری لێبکەینەوەو درکی پێ بکەین، چونکە ئەم گەردونە بەڕێکەوت نەهاتۆتە ئاراوە دەفەرموێ: ﴿ وَمَا ذَرَأَ لَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَذَّكَّرُونَ ﴿١٣﴾ ﴾ النحل

واتە: (زۆر شتی زۆر و جۆراو جۆر و هەمەڕەنگی لە زەویدا بۆ بەدیهێناون، کە بەڕاستی لەوەشدا بەڵگە هەیە بۆ کەسانێك کە یادەوەری وەردەگرن .)

ڕەنگی سور:

تێبینی کراوە ڕەنگی سور کاریگەری فسیۆلجی زۆری هەیە، ئەگەر بۆ ماوەیەکی درێژ ڕووبەڕووی ئەم ڕەنگە ببێتەوە دەبێتە هۆی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن، هەروەها کاریگەری جیاوازی هەیە لەسەر ڕژێنەکانی جەستە، لە هەمان کاتدا خانەکانی جەستە چالاك دەکات و وزەیان بەرز دەکاتەوە، ئەگەر هەڵسابین بەکەم کردنەوەی ڕەنگە سورەکەی ئەوای کاریگەرییەکەی کەم دەبێتەوە، ئەوەی لە سروشت ڕابمێنێ دەبینێ خودای گەورە ڕەنگی دیاریکراوی بۆ ڕوەکی دیاریکراو دەستنیشانکردوە کە گونجاوە لەگەڵ تایبەتمەندییەکانی ڕوەکەکان.

ڕەنگی پرتەقاڵی :

هەندێ لەتوێـژەران جـەخت لەسـەر ئـەوە دەکەنـەوە کـە ئـەم ڕەنگـە پەیوەستە بە ڕێکخستنی دەزگای بەرگری لەش، کاتێك ڕووبـەڕووی ڕوونـاکی پرتـەقالی دەبیتـەوە بـەرگری لـەش زیاددەبێـت، بـەهۆی هاوئاهـەنگی لـەرە تایبەتییەکانی خانەکانی بەرگری لەگەڵ شەپۆڵەکانی ئەم ڕەنگە .

ڕەنگی زەرد :

هەندێ لە توێژەران چالاکی دەماغ و ڕەنگـی زەرد بەیەکـەوە بەندەکـەن، ڕەنگـی زەرد خانـەکانی دەمـاغ چـالاك دەکـات . لـە بـارەی کاریگـەری دەرونییـەوە رەنگـی زەرد خۆشـی دە بەخـشێتە مـرۆڤ، هەنـدێ لەتوێـژەران ڕەنگی زەرد پەیوەند دەکەن بەترس و مردن، بەڵام هیچ بەڵگەییەکی زانستی لەم بارەیەوەنییە .

ڕەنگی سەوز:

هەنـدێ بـیروڕا هەیـە کـە جـەخت لەسـەر سـودی ڕەنگـی سـەوز بـۆ دڵ دەکاتەوە، یارمـەتی دەرە بـۆ هەناسـەدانی قـوڵ ، یارمـەتی هاوسـەنگکردنی خانەکانی لەش دەدات، ئەم ڕەنگە خۆشی شـادی دەخاتـە نـاخی مرۆڤـەوە، بۆیە دەبیـنین دکتۆرەکـان لـەکاتی نەشـتەرگەریدا ئـەم رەنگـە دەپۆشـن بـۆ کەمکردنەوەی ئازاری نەخۆشەکانیان، بەخشینی خۆشیی و ئومێد لەناخیان .

ڕەنگی شین :

یارمــەتی دابــەزینی فــشاری خــوێن دەدات، کاریگــەری هەیــە لەســەر ئارامکردنــەوەی جەســتە، ڕژێنــی دەرەقــی چــالاکدەکات، یارمەتــدەرە بــۆ خەوتنی قوڵ، مۆخی ئێسك بەهێزدەکات .بۆ چونی وا هەیە کە، ڕەنگی شـین یارەمەتیدەرە بۆ داهێنان .

ڕەنگی وەنەوشەیی(مۆر):

یارمــەتی هێورکردنــەوەی تــوڕەیی دەدات و پەیوەنــدە بــە شــلەژانە سـۆزدارییەکان و یارمــەتی هێورکردنــەوەیان دەدات، بــە گـرنگترین ڕەنگـدا دەنرێت لەجێگیرکردنی سۆز و ڕووداني گۆڕان لە ژیانی مرۆڤ، لەگەڵ ئـەوەش خەڵکی وا هەیە بەم ڕەنگـە کاریگـەری نییـە ئەمـەش ئاسایییە، لەبەرامبـەردا دەبینـین کەسـانێك هەسـتیارییەکی بـەرزیان هەیـە بەرامبـەر ئـەم ڕەنگـە، لەگـەڵی کارلێکدەکـەن و ئاوێتـەدەبن وەك ئاوێتـە بـوون لەگـەڵ مۆسـیقا بـۆ نمونە.

ڕەنگی قاوەیی (خاکی) :

هەندێ لەتوێژەران جـەخت لەسـەر ئـەوە دەکەنـەوە کـە رەنگـی قـاوەیی ڕەنگی جێگیر بوونە، ئـەم ڕەنگـە ئـارامی و گەڕانـەوە بـۆ سروشـت بـۆ مـرۆڤ دەستەبەر دەکـات، دەبنـیین ڕەنگـی خـۆڵ بـەرەو ڕەنگـی قـاوەی دەچـێت، لەگەڵ ئەوشدا ئەم ڕەنگە هەستی سـادەیی و خـاکی بـوون لای مـرۆڤ دێنێتـە ئاراوە، بێگومان ئەمەش ڕێژەییـە لـە کەسـێکەوە بـۆ یـەکیتر بـەپێی بـیروڕاو باری دەروونی کەسەکە .

ڕه‌نگی ڕه‌ش:

ڕه‌نگێکی نه‌ویسراوه و له چاره‌سه‌رکردن به‌سودنییه و، گه‌شه دواده‌خات . ره‌نگی ڕه‌ش هێمای شکۆیه لای هه‌ندێ که‌س، لای هه‌ندێکی تر هێمای ماته‌مینییه . به‌لام ئیسلام به‌م شێوه‌یه بڕیاری له‌سه‌ر نه‌داوه، چونکه ڕه‌نگ نیعمه‌تێکه له نیعمه‌ته‌کانی خودای گه‌وره و هه‌موویان ته‌واوکه‌ری یه‌کترن، ناکرێ هیچیان به‌سه‌ر ئه‌و یتریان به‌رز بکه‌ینه‌وه .

ڕه‌نگی سپی:

ڕه‌نگی حه‌سانه‌وه و ئاشتییه، بێ ئومێدی له‌ناو ده‌بات ! بۆیه واباشه هه‌رکه‌سێك هه‌ست به نائومێدی و ڕاڕایی ده‌کات با هه‌وڵدا سپی بپۆشێ، یا به‌شێك له‌جله‌کانی سپی بێت .

ڕه‌نگ هۆکاره بۆ بیر هاتنه‌وه‌و بیرکردنه‌وه:

خوێنه‌ری به‌ڕێز ! هه‌رگیز به‌بیرت داهاتووه له‌م گوڵزارانه ڕابمێنی که خودای گه‌وره به‌دی هێناون ؟ وردبوویته‌وه له ڕه‌نگه‌کانیان ؟ پرسیوته کێ ئه‌م ڕه‌نگانه‌ی پێ به‌خشیون ؟ له‌گه‌ڵم له‌م ئایه‌ته وردبه‌ره‌وه که‌خوای گه‌وره جیاوازی ڕه‌نگه‌کانی به بیرهاتنه‌وه به‌ند کردووه : ﴿ وَمَا ذَرَأَ لَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَذَّكَّرُونَ ﴿١٣﴾ ﴾ النحل.

هەروەها پەیوەندی کردووە بە بیرکردنەوە ﴿ ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِ فَٱسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًاۚ يَخْرُجُ مِنۢ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَٰنُهُۥ فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِۗ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَأٓيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾ ﴾ النحل

هەروەها ڕەنگەکانی پەیوەند کردووە بە زانست ﴿ وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦ خَلْقُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَٱخْتِلَٰفُ أَلْسِنَتِكُمْ وَأَلْوَٰنِكُمْۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَأٓيَٰتٍ لِّلْعَٰلِمِينَ ﴿٢٢﴾ ﴾ الروم، جیاوازی ڕەنگەکان زاناکانی ناچار کردووە، کە بەدوای دیاردەی ڕەنگەکاندا توێژینەوە بکەن بۆ درککردن بەگەورەیی خودای گەورە، کۆتای بە معجیزەی ڕەگەکان دەهێنین وەك هۆکاری بیرکردنەوە بۆ کەسانی خاوەن عەقل و ژیری: ﴿ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَذِكْرَىٰ لِأُولِي ٱلْأَلْبَٰبِ ﴾، زاناکان جەخت لەدیاردەی جیاوازی ڕەنگەکان دەکەنەوە وەك دیاردەیەکی سەرسوڕهێنەر و سەرسامکەر، چۆن دەکرێ گوڵ ئەم ڕەنگە گونجاو و جوانانە ڕێکبخات ؟ کێ کارەکانی بۆ ڕێکدەخات ؟ ئەم زانیاریانە لە کوێ هاتن بۆ وێناکردنی ئەم گونجانە ڕەنگییە جوانە ؟

زۆر بەسانایی و سادەیی دەڵێن، ئەوە خودای گەورە و میهرەبانە کەدەفەرموێ: ﴿ هُوَ ٱللَّهُ ٱلْخَٰلِقُ ٱلْبَارِئُ ٱلْمُصَوِّرُۖ لَهُ ٱلْأَسْمَآءُ ٱلْحُسْنَىٰۚ يُسَبِّحُ لَهُۥ مَا فِي ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِۖ وَهُوَ ٱلْعَزِيزُ ٱلْحَكِيمُ ﴿٢٤﴾ ﴾ الحشر:

واتە:(هەر ئەو خوایە بەدیهێنەر و دروستکراوە، نەخشەو وێنەکێشە، ناوەپیرۆز و جوانەکان، هەمووی شایستەی ئەون، هەرچی لەئاسمان و زەویدا هەیە ستایشی ئەودەکەن، بەڕاستی ئەو زاتە خوایەکی بالآدەست و دانایە).

ڕەنگەکان وەك چارەسەر

لەبەر ئەوەی ڕەنگەکان لەرەی کارۆ موگناتیسی دەردەدەن، ئێمە دەتوانین ڕەنگی دیاریکراو بەکاربهێنین بۆ هاوسەنگکردنی لەرەی جەستە، ئەم بیرۆکەیە بیرۆکەی چارسەر کردنە بە ڕەنگ، چونکە هەریەك لەئێمە مەودایەکی کارۆموگناتیسی هەیە کەلەدەورو بەری جەستەی بلآوی دەکاتەوە، ئەم مەوداکارۆموگناتیسییە کاریگەر دەبێ بەڕەنگی پۆشاکەکان و ڕەنگی ژینگەی دەوروبەر، بۆیە دەبینین مرۆڤ کە لەناوچەی سەوزایی و دارو درەخت دایە، هەست بە حەسانەوە دەکات بەهۆی شکانەوەی شەپۆلە سەوزەکان لەسەر جەستەی .

لێرەدا ئەم ئایەتە پیرۆزەمان بیردێتەوە، کە ئاماژە بەگرنگی خۆشی و بەختەوەری دەکات لە ژیانی مرۆڤ لە ئاکامی ڕووانینی بۆ سروشتی سەوز ، دەفەرموێ ﴿ أَمَّنْ خَلَقَ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضَ وَأَنزَلَ لَكُم مِّنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً فَأَنۢبَتْنَا بِهِۦ حَدَآئِقَ ذَاتَ بَهْجَةٍ مَّا كَانَ لَكُمْ أَن تُنۢبِتُوا۟ شَجَرَهَآ ۗ أَءِلَٰهٌ مَّعَ ٱللَّهِ ۚ بَلْ هُمْ قَوْمٌ يَعْدِلُونَ ﴿٦٠﴾ ﴾ النمل

کەواتە باخ وباخات سەرچاوەی بەختەوەریە، لەوانەیە پێمان سەیربێ، ئەگەر بزانین هەندێ توێژەر لە ولآتانی رۆژئاوا چارەسەری نەخۆشەکانیان (بەتایبەتی نەخۆشی غەمۆکی) بەڕوانینیان بۆ ڕووەك و سروشتی سەوز دەکەن .

چی ڕوودەدات ئەگەر ڕەنگەکان بسڕێنەوە ؟

ڕەنگەکان نیعمەتێکن لەنیعمەتەکانی خودای گەورە پێویستە سوپاس گوزاربین لەسەریان، ئەگەر دنیای بەردەممان تەنها لەڕەنگی ڕەش و سپی پێکهاتبووا، دەبووە هۆی ڕاڕایی و نائومێدی و ترس بۆ خەڵك، چونکە ڕەنگەکان سەرچاوەی شادی و خۆشنودین .

لەو ڕێگا بەکارهاتوانەی، کەلە زیندانەکاندا پەیڕەوە دەکرێت، لەپێناو داننان بەتاوان، ئەوا بەندییەکان لە ژوورێکی تاکە کەسی و ڕەنگێکی دیاریکراو وەك (سور) بەند دەکەن بۆ توش بوونی بەندی بە جۆرێك لە نائومێدی و خەمۆکی، تا ناچاریان بکەن دان بەڕاستی دابنێن لە پێناو ڕزگاربوون لەو بارەی تێیدان، بێگومان ئەگەر ژیان لە تاکە ڕەنگێك پێکبێت ئەوە دەبێتە زندانییەکی گەورە !! لەم نیعمەتە گەورەی خودا ڕابمێنە، تا ئەوکاتەی لەدەستی نەدەین درکی پێناکەین .

ڕەنگی زەرد لە نێوان شادی ومردن :

خوای گەورە دەفەرموێ: ﴿ أَلَمْ تَرَ أَنَّ ٱللَّهَ أَنزَلَ مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً فَسَلَكَهُۥ يَنَٰبِيعَ فِى ٱلْأَرْضِ ثُمَّ يُخْرِجُ بِهِۦ زَرْعًا مُّخْتَلِفًا أَلْوَٰنُهُۥ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَىٰهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَجْعَلُهُۥ حُطَٰمًا ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَذِكْرَىٰ لِأُو۟لِى ٱلْأَلْبَٰبِ ﴿٢١﴾ ﴾ الزمر

واتە: (ئایا نەتبینیوە و سەرنجت نەداوە : بەڕاستی خوا لە ئاسمانەوە بارانی باراندووە، لەوەو دوا لەناو ناخی زەویدا کۆی دەکاتەوە، پاشان بەشێوەی کارێز و کانی دەریدەهێنێت، ئەوسا هەر بەو ئاوە کشتوکاڵی هەمەجۆر و هەمەڕەنگ دەڕوێنێت، ئینجا وشك دەبێت و زەرد هەڵدەگەڕێت، پاشان دەیخات و ورد و خاشی دەکات، جا بەڕاستی ئا لەو شتانە دا یادەوەری و یادخستنەوە هەیە بۆ کەسانی ژیر و هۆشمەند .)

ڕەنگی زەرد لەقورئانی پیرۆز دا (٥) جارهاتوە، کەپەیوەندن بەدوو بۆنەوە، یەکەمیان خۆشی و شادی، دووەمیان بە واتای مردن یا نیشانەی مردن هاتووە.

ڕەنگی زەردی کاڵ نیشانەی مردنە و کۆتای ژیانە، بەڵام ڕەنگی زەردی تۆخ هێمای شادی و بەختەوەرییە، بۆیە خودای گەورە دەفەرموێ :﴿ إِنَّهَا بَقَرَةٌ صَفْرَآءُ فَاقِعٌ لَّوْنُهَا تَسُرُّ ٱلنَّٰظِرِينَ ﴾ البقرة: ٦٩، واتە: (ئەو مانگایە مانگایەکی ڕەنگ زەردی تۆخە، تەمەشاکەرانی دڵخۆش دەکات.)، ڕابمێنە چۆن ڕەنگی زەردی تۆخ هۆکاری بەختەوەرییە (تَسُرُّ ٱلنَّٰظِرِينَ).

خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿ وَهُوَ ٱلَّذِىٓ أَنزَلَ مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً فَأَخْرَجْنَا بِهِۦ نَبَاتَ كُلِّ شَىْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا ﴾ الأنعام: ٩٩

واتە : (ئەو خوای زاتێکە کە لە ئاسمانەوە باران دەبارێنێت (دەفەرموێت): جا بەهۆیەوە چرۆ و چەکەرەی هەمووشتێکی پێ دەردەهێنین و شینی دەکەین، ئینجا لاسکی سەوزی لێ پەیدا دەکەین) .

توێژەران جەخت لەسەر ئەوەدەکەنەوە کەرەنگی سەوز واتای ژیان دەگەیەنێ ، خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿ وَسَبْعَ سُنۢبُلَٰتٍ خُضْرٍ وَأُخَرَ يَابِسَٰتٍ ﴾ یوسف: ٤٣، واتە:(حەوت گوڵە گەنمی سەوز و جوان و حەوتی وشك)

کەواتە ڕەنگی زەردی کاڵ هێمایە بۆ مەرگ و ڕەنگی سەوز هێمای ژیانە (دەکرێ ئەم هێمایانە لە لێکدانەوەی خەونیش کاری پێبکرێت).

لەکۆتایی دا :

معجیزەکانی قورئان لە دنیایی دەروندا کۆتای نایەت، هەر لەبەر ئەمەش خوای گەورە پێمان دەفەرموێ: ﴿ وَفِيٓ أَنفُسِكُمۡۚ أَفَلَا تُبۡصِرُونَ ﴿٢١﴾ ﴾ الذاریات

واتە: (هەروەها لەخودی خۆشتان (لە هەموو خانەیەکی لەشدا، لە هەموو ئەندامێکدا، لە هەموو کۆئەندامێکدا، لە ڕوح و دەروون وعەقلدا..بەڵگەی بێ سنور هەیە لەسەر زانایی و بە توانایی و جوانکاری زاتی بەدیهێنەر) ئەوە بۆ بینایتان ناخەنەکار ؟؟)

مەبەست لەم موعجیزانە تەنها بۆ ئەوە نییە، کە بڵێین قورئان پێش دەروونناسی کەوتوە، بەڵێ ئەمە ئامانجێکی گەورەیە، بەڵام ئامانجی گەورەتر ئەوەیە، بیر بکەینەوە و بڕوانینە ئەم ئایەتانە بۆ بەهێزکردنی بڕوا و متمانەمان بەخودای گەورە .

بەهیواین لەڕیزی ئەم کەسانە بین کە خودای گەورە لە حەقیان دەفەرموێت : ﴿ إِنَّمَا ٱلۡمُؤۡمِنُونَ ٱلَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ ٱللَّهُ وَجِلَتۡ قُلُوبُهُمۡ وَإِذَا تُلِيَتۡ عَلَيۡهِمۡ ءَايَٰتُهُۥ زَادَتۡهُمۡ إِيمَٰنٗا وَعَلَىٰ رَبِّهِمۡ يَتَوَكَّلُونَ ﴿٢﴾ ٱلَّذِينَ يُقِيمُونَ ٱلصَّلَوٰةَ وَمِمَّا رَزَقۡنَٰهُمۡ يُنفِقُونَ ﴿٣﴾ أُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلۡمُؤۡمِنُونَ حَقّٗاۚ لَّهُمۡ دَرَجَٰتٌ عِندَ رَبِّهِمۡ وَمَغۡفِرَةٞ وَرِزۡقٞ كَرِيمٞ ﴿٤﴾ ﴾ الأنفال:

واتە: (بێگومان ئیماندارانی ڕاستەقینە تەنها ئەوانەن: کاتێك ناوی خوا برا، ئەوە دڵەکانیان دەترسێت و دەهەژێت، کاتێکیش ئایەت و فرمانەکانی ئیمەیان بەسەردا بخوێنرێتەوە، ئەوە ئیمان وباوەڕیان زیاد دەکات، لەهەموو

کارو بارێکیشیاندا، هەر پشت بە پەروەردگاری خۆیان دەبەستن ...، ئەوانەی کەنوێژەکانیان بەچاکی ئەنجامدەدەن، هەندێك لەو رزق و ڕۆزیەی پێماندداون، دەبەخشن و سەرفی دەکەن ...ئائەوانە هەر خۆیان ئیمانداارانی راستەقینەن، چەندەهاپلەو پایەی بەرزیان هەیە لای پەروەردگاریان لێ خۆشبون و ڕزق و ڕۆزی هەمیشەیی لە گەل ڕێزدا).

سەرچاوەکان:

١ .مقالة حول تعريف البرمجة اللغوية العصبية
٢ .مجموعة من المقالات على موقع البرمجة اللغوية العصبية www.nlpu.com/index.htm
٣ .كتاب" قوة عقلك الباطن :تأليف الدكتور جوزيف ميرفي ترجمة وطباعة دار جرير للنشر.
٤ .كتاب" لا تهتم بصغائر الأمور "للدكتور ريتشارد كارلسون، ترجمة وطباعة دار جرير للنشر.
٥ .كتاب" كيف تكون الشخص الذي تريد "للكاتب ستيف تشاندلر، طباعة وترجمة دار جرير للنشر.
٦ .كتاب" :قوة التحكم بالذات "للدكتور إبراهيم الفقي، المركز الكندي للتنمية البشرية.
٧ .مقالة بعنوان البرمجة اللغوية العصبية : www.en.wikipedia.org
٨-مجموع مقالات على موقع الطري إلى التعلم : www.thelearningpath.co.uk
٩-موقع الدكتور" جون غرندر "مؤسس علم البرمجة اللغويةالعصبية www.quantum-leap.coM
١٠-موقع الدكتور ريتشارد باندلر مؤسس مشارك في علم البرمجة : www.richardbandler.com
١١ مقالة حول التوافق السريع" جيمي سمارت ": www.purenlp.com/ articlecontributions/ jamiesmart.htm
١٢- .مقالة بعنوان" هندسة التصميم البشرية www.purenlp.com/ whatsdhe.htm
١٣ .مجموعة مقالات على موقع الدليل النفسي www.guidetopsychology.com
١٤ . مجموعة من الدراسات منشورة على مجلة Journal of Happiness Studies

15. Forgivingness and Satisfaction with Life، Journal of Happiness Studies، Sep،2003.
16. Brain scan 'can read your mind'، www.news.bbc.co.uk، 9 February 2007.
17. www.bbc.co.uk/hi/arabic/sci_tech/newsid_7308000/7308742.stm
18. www.medicalnewstoday.com/articles/101812.php

19. www.wisc.edu
20. www.biopsychiatry.com/happiness/happycountry.html
21.www.breitbart.com/article.php?id=060213161821.uwwo6evl&show_article=1
22.www.news.bbc.co.uk/hi/arabic/sci_tech/newsid_3652000/3652066.stm
23.www.news.bbc.co.uk/hi/arabic/sci_tech/newsid_2159000/2159103.stm
24.www.arabic.cnn.com/2004/scitech/10/13/dates.healthy/index.html
25.www.arabic.cnn.com/2005/scitech/5/2/stress.heart/index.html
26.www.arabic.cnn.com/2004/scitech/12/13/skin.cancer/index.html
27.www.arabic.cnn.com/2005/scitech/12/10/stress.cholestrol/index.html
28.www.news.bbc.co.uk/hi/arabic/news/newsid_2289000/2289093.stm
29.www.news.bbc.co.uk/hi/arabic/news/newsid_1128000/1128323.stm
30.www.news.bbc.co.uk/hi/arabic/sci_tech/newsid_3539000/3539919.stm
31.www.news.bbc.co.uk/hi/arabic/sci_tech/newsid_5050000/5050772.stm
32.www.news.bbc.co.uk/hi/arabic/news/newsid_1943000/1943497.stm
33.www.news.bbc.co.uk/hi/arabic/sci_tech/newsid_7589000/7589355.stm
34. Researchers Look at Prayer and Healing، www.washingtonpost.com/wpdyn/content/article/2006/03/23/AR2006032302177.html
35. "Results of the first multicenter trial of intercessory prayer، healing touch inheart patients." Duke University. July 14. 2005.
36. Astin، John A. Ph.D.، et al. "The efficacy of 'distant healing': A systematic review of randomized trials." Annals of Internal Medicine. June 6، 2000.
annals.highwire.org/cgi/reprint/132/11/903.pdf
37. Dusek، Jeffrey A. Ph.D. "Study of the therapeutic effects of intercessory prayer(STEP) Study design and research methods."

38. www.mjain.net/spirituality/STEPpdf.pdf
39. Gaudia، Gil. "About intercessory prayer: The scientific study of miracles."Medscape.March20 ،2007.
http://www.medscape.com/viewarticle/552742_1
40. Can prayer heal people?،
http://health.howstuffworks.com/prayer-healing.htm
41. Prayer does not heal the sick، study finds،
www.timesonline.co.uk/tol/news/world/us_and_americas/article1072638.ece
42. www.dw-world.de/dw/article/0،2144،3453058،00.html
43.arabic.cnn.com/2008/scitech/12/25/praying.healthy/index.html
44. Carrington، Dr. Hereward، Fasting For Health And Long Life.
45. Salloum، T. Fasting - Patient Guidelines Textbook of Natural Medicine، Bastyr
University، Seattle WA. 1987.
46. Masoro، E.J.، Shimokawa، I.، Yu، B.P.، Retardation of the Aging Process In Rats
by Food Restriction، Annals of the New York Academy of Science، 1990; pp.
337-52; Goodrick، C.L.، Ingram، D.K.، Reynolds، M.A.، Freeman، J.R.، Cider،
N.L.، Effects of Intermittent Feeding Upon Growth، Activity، and Lifespan In Rats
Allowed Voluntary Exercise، Experimental Aging Research، 1983; 9: 1477-94.
47.
www.arabic.cnn.com/2009/scitech/2/26/anger.kills/index.html
48.www.news.bbc.co.uk/hi/arabic/sci_tech/newsid_7927000/7927482.stm
49.
www.arabic.cnn.com/2009/scitech/3/8/bad.marriage/index.html
50. Matts Roos، Introduction to Cosmology، John Wiley and Sons، 2003.
51. Michael Rowan-Robinson، Cosmology، Oxford University Press، 1996.
52. Malcolm S. Longair، The Cosmic Century، Cambridge University Press، 2006.
53. Smile -- And The World Can Hear You، Even If You Hide،

www.sciencedaily.com، Jan. 16، 2008.
54. How cells work، www.howstuffworks.com
55. How DNA Evidence Works، www.howstuffworks.com
56.What is the function of the various brainwaves؟ www.sciam.com، Decembr
22، 1997.
57. Ned Herrmann، The Creative Brain.
58. Brain Scans RevealWhy Meditation Works، www.livescience.com، 29June2007.
59. Meditation found to increase brain size، www.physorg.com، January 27، 2006.
60. Areas of the brain activated during meditation، Washington Post، June 17،2001.
61. Can Brain Scans See Depression؟، The New York Times Company، October18، 2005.
62. Brain Imaging Study of TM، RADIOLOGY TODAY، August 4th، 2003.
63. Agoston، G. (1987)، Color Theory and Application in Art and Design، Berlin:Springer.
64. Byrne، A. and Hilbert D. (2003)، 'Color Realism and Color Science'، Behavioural
and Brain Sciences، 26: 3-21.
65. Campbell، J. (1994)، 'A Simple View of Color'، in Haldane، John، andWright،
Crispin (eds.) (1994)، Reality، Representation and Projection، Oxford:
Clarendon Press، pp. 257-69.
66. Hilbert، D. R. (1987)، Color and Color Perception، Stanford، Calif.: C.S.L.I.
67. Kaiser P.K. and Boynton R.M. (1996)، Human Color Vision، (2nd edition)
Washington: Optical Society of America.
68. Thompson، Evan (1995)، Color Vision، London: Routledge

قورئانی پیرۆز پڕە لە معجیزەی دەروونی ، کە سەلمێنەرە
بۆ کەلامی بەدیهێنەری مرۆڤ . ئەمەی لەبەر دەستتە
گرگترین وتار و توێژینەوەن لە بارەی ئیعجازی دەروونی
لە قورئان و فەرموودە ، ئەم زانیاریانە پێویستن بۆ هەر
یەکێکمان ، ئەگەری هەیە ببێتە هۆی ڕوودانی گۆڕانێکی
گرنگ لای خوێنەر ، لە ڕێگەیەوە درک بەوە دەکەین هەر
ڕاستییەکی زانستی و دروستی کە دەروونناسی درکی
پێکردووە ، قورئانی پیرۆز پێش چواردە سەدە لە بارەیەوە
دواوە ، ئەرکی ئێمە وەک بڕوادار و خۆشەویستی قورئان
ئەوەیە ، کە ئەم زانستە بگەڕێنینەوە بنەڕەتە
قورئانییەکەی ، ئەگەر چاومان بڕیوەتە بەرزترین پلە لای
پەروەردگار و شوێنهەڵگری پێغەمبەری ڕەحمەت و
هیدایەتین لە دۆزینەوەی ڕێگەچارە بۆ ئاریشە و مامەڵەی
دروست لە گەڵ دەوروبەر . لە خودا دەپاڕێینەوە لەوانەمان
قبوڵ کات کە لە حەقیان دەفەرموێت :
أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾
البقرة
00964 770 6521662
mahweeshop@yahoo.com